

Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 2800 calorias



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 2772 kcal ● 263g proteína (38%) ● 130g gordura (42%) ● 104g carboidrato (15%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Almoço

885 kcal, 85g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia grelhada no broiler
12 oz- 510 kcal



Cuscuz
251 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Lanches

370 kcal, 31g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Jantar

840 kcal, 72g proteína, 11g carboidratos líquidos, 52g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
12 oz- 374 kcal



Brócolis com manteiga
3 1/2 xícara(s)- 467 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2823 kcal ● 231g proteína (33%) ● 144g gordura (46%) ● 100g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

370 kcal, 31g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

855 kcal, 70g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Couve com alho

319 kcal

Jantar

920 kcal, 54g proteína, 39g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de folhas mistas

271 kcal



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 3

2836 kcal ● 234g proteína (33%) ● 146g gordura (46%) ● 96g carboidrato (13%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Abacate

351 kcal

Almoço

855 kcal, 70g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Couve com alho

319 kcal

Jantar

865 kcal, 96g proteína, 36g carboidratos líquidos, 36g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Tilápis empanada selada na frigideira

16 oz- 801 kcal

Lanches

380 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 25g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4 2750 kcal ● 190g proteína (28%) ● 156g gordura (51%) ● 104g carboidrato (15%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Abacate

351 kcal

Almoço

770 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantares

865 kcal, 96g proteína, 36g carboidratos líquidos, 36g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

16 oz- 801 kcal

Lanches

380 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 25g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 2777 kcal ● 185g proteína (27%) ● 173g gordura (56%) ● 77g carboidrato (11%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Abacate
351 kcal

Almoço

870 kcal, 55g proteína, 48g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salmão com chili e limão
8 oz- 474 kcal



Cuscuz
201 kcal



Salada de repolho (coleslaw)
195 kcal

Lanches

320 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

850 kcal, 49g proteína, 12g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Nozes
1/2 xícara(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 2757 kcal ● 230g proteína (33%) ● 158g gordura (51%) ● 87g carboidrato (13%) ● 18g fibra (3%)

Café da manhã

510 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Almoço

870 kcal, 55g proteína, 48g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salmão com chili e limão
8 oz- 474 kcal



Cuscuz
201 kcal



Salada de repolho (coleslaw)
195 kcal

Lanches

320 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

835 kcal, 58g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salmão com queijo e alho
734 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

2825 kcal ● 194g proteína (28%) ● 176g gordura (56%) ● 93g carboidrato (13%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

510 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal

Lanches

320 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

940 kcal, 19g proteína, 54g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de couve, batata-doce e cranberry

938 kcal

Jantar

835 kcal, 58g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salmão com queijo e alho

734 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
- tilápia, crua
2 3/4 lbs (1232g)
- atum enlatado
1 lata (172g)
- salmão
2 lbs (907g)

Especiarias e ervas

- tempero cajun
4 colher de chá (9g)
- sal
1/2 oz (17g)
- pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- pó de chili
2 colher de chá (5g)
- cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- manjericão fresco
4 folhas (2g)
- canela
1/4 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- óleo
4 oz (mL)
- azeite
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada
2/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
- cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- pimentão
2 grande (337g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
- alho
9 dente(s) (de alho) (26g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 1/3 xícara, inteira (188g)
- castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- pecas
5 oz (146g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (56g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
- linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
5/6 embalagem (400 g) (318g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
4 abacate(s) (804g)
- suco de limão
3 1/2 fl oz (mL)
- framboesas
1 1/2 xícara (185g)
- maçãs
1/2 médio (~8 cm diâ.) (91g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)
- abacaxi enlatado
1/2 xícara, pedaços (91g)
- cranberries secas
5 colher de chá (17g)

Bebidas

- proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- água
14 xícara(s) (mL)

- folhas de couve
5/6 maço (142g)
- batata-doce
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
6 colher de sopa (88g)
- ovos
10 grande (500g)
- leite integral
1 xícara(s) (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
- queijo parmesão
2/3 xícara (66g)
- queijo de cabra
3 1/3 colher de sopa (47g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (178g)
- farinha de uso geral
2/3 xícara(s) (83g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
6 oz (170g)
- manteiga de amendoim
1/4 lbs (96g)
- molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

pimentão

1/2 colher de sopa, picado (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1/2 pitada (0g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

1 pitada (0g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates

3 abacate(s) (603g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
abacaxi enlatado, escorrido
1/2 xícara, pedaços (91g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Tilápia grelhada no broiler

12 oz - 510 kcal ● 68g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 maçã(s)

maçãs
1/2 médio (~8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara
pecas
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salmão com chili e limão

8 oz - 474 kcal ● 47g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1/2 lbs (227g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
limes, fatiado
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1 lbs (454g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
limes, fatiado
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Arranje fatias de limão sobre o papel para criar uma base para o salmão. Coloque o salmão com a pele virada para baixo sobre as fatias de limão.
3. Esprema um pouco de suco de limão sobre o salmão e esfregue com pó de chili, cominho e um pouco de sal. Coloque as fatias de limão restantes por cima.
4. Asse por 12–15 minutos, até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo. Esprema mais suco de limão por cima e sirva.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Salada de repolho (coleslaw)

195 kcal ● 1g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
3/8 embalagem (400 g) (159g)
azeite
1 1/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/3 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
3/8 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
5/6 embalagem (400 g) (318g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
5/6 dente (de alho) (2g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de couve, batata-doce e cranberry

938 kcal ● 19g proteína ● 66g gordura ● 54g carboidrato ● 12g fibra



cranberries secas
5 colher de chá (17g)
queijo de cabra
1/4 xícara (47g)
pecãs
1/4 xícara, picado (23g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
canela
1 colher de chá (2g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve, desfiado
5/6 maço (142g)
batata-doce, cortado em pedaços de 0,5 polegada
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os cubos de batata-doce em cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois, junto com a canela e uma pitada de sal.
3. Asse as batatas-doces por cerca de 23 minutos e então salpique as nozes-pecã e asse por mais 7 minutos até as batatas ficarem macias e as pecãs tostadas. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.
4. Misture a couve, as batatas-doces, as pecãs e todos os demais ingredientes restantes. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Bacalhau ao estilo cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 467 kcal ● 10g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

sal
1/4 colher de chá (1g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
manteiga
1/4 xícara (50g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Rende 6 oz de tempeh

tempeh

6 oz (170g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão, cortado em tiras
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Tilápia empanada selada na frigideira

16 oz - 801 kcal ● 95g proteína ● 33g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)
tilápia, crua
16 oz (448g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
2 colher de chá (mL)
manteiga, derretido
4 colher de chá (19g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de uso geral
2/3 xícara(s) (83g)
tilápia, crua
2 lbs (896g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
azeite
4 colher de chá (mL)
manteiga, derretido
2 2/3 colher de sopa (38g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

pimentão

1 grande (164g)

cebola

1/4 pequeno (18g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.

2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.

3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Nozes

1/2 xícara(s) - 393 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

nozes

1/2 xícara, sem casca (56g)

1. A receita não possui instruções.



Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão com queijo e alho

734 kcal ● 56g proteína ● 54g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
1/3 xícara (33g)
salmão
1/2 lbs (227g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
2/3 xícara (66g)
salmão
1 lbs (454g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, picado
4 folhas (2g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjericão, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.
Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.