

# 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

### 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

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



**Tilápia grelhada no bróiler**

12 oz- 510 kcal



**Cuscuz**

251 kcal



**Ervilha-torta**

123 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

## 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

### 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

### 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



**Tilápia empanada selada na frigideira**

16 oz- 801 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

### 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

### 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

### Jantar

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



**Pimentões e cebolas salteados**

63 kcal



**Tilápia empanada selada na frigideira**

16 oz- 801 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

### Lanches

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



**logurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 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

### 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

## 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

### Lanches

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



**logurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 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

### Jantar

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



**Salmão com queijo e alho**

734 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

102 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



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 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

## 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)
- ☐ manjeriço 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)
- ☐ pecãs  
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

**pecãs**

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)

**levadura 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.

## 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)  
**manjeriço 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)  
**manjeriço 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 manjeriço, 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.