

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2900 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 2882 kcal ● 225g proteína (31%) ● 177g gordura (55%) ● 74g carboidrato (10%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

355 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 25g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Omelete de tomate e manjericão
152 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

950 kcal, 75g proteína, 36g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
10 1/2 oz- 741 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
208 kcal

Jantar

965 kcal, 59g proteína, 17g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salmão assado com pecãs e pesto
9 onça(s)- 726 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Day 2

2836 kcal ● 253g proteína (36%) ● 149g gordura (47%) ● 97g carboidrato (14%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 25g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Omelete de tomate e manjericão
152 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Pistaches
188 kcal

Almoço

950 kcal, 75g proteína, 36g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
10 1/2 oz- 741 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
208 kcal

Jantar

915 kcal, 86g proteína, 39g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

2912 kcal ● 219g proteína (30%) ● 169g gordura (52%) ● 107g carboidrato (15%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

450 kcal, 35g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
8 mini muffin(s)- 448 kcal

Lanches

340 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

990 kcal, 43g proteína, 49g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
2 sanduíche(s)- 990 kcal

Jantar

915 kcal, 86g proteína, 39g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 2880 kcal ● 219g proteína (30%) ● 169g gordura (53%) ● 78g carboidrato (11%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 35g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
8 mini muffin(s)- 448 kcal

Almoço

915 kcal, 63g proteína, 13g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal

Lanches

340 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

960 kcal, 66g proteína, 47g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Salmão com laranja e alecrim
8 oz- 619 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 2903 kcal ● 200g proteína (28%) ● 181g gordura (56%) ● 86g carboidrato (12%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



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

Almoço

945 kcal, 41g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

895 kcal, 72g proteína, 9g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas
684 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal

Lanches

375 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco
184 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 2862 kcal ● 182g proteína (25%) ● 167g gordura (53%) ● 109g carboidrato (15%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

470 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



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

Lanches

375 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco
184 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

945 kcal, 41g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

850 kcal, 54g proteína, 31g carboidratos líquidos, 46g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Vagem com manteiga e alho
262 kcal

Day 7 2860 kcal ● 188g proteína (26%) ● 169g gordura (53%) ● 93g carboidrato (13%) ● 54g fibra (8%)

Café da manhã

470 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



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

Lanches

375 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco
184 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

945 kcal, 47g proteína, 19g carboidratos líquidos, 69g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Salada com bolinho de salmão
2 bolinho (~85 g cada)- 598 kcal

Jantar

850 kcal, 54g proteína, 31g carboidratos líquidos, 46g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Vagem com manteiga e alho
262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
15 xícara (mL)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cheddar
13 colher de sopa, ralado (92g)
- ovos
35 1/2 médio (1564g)
- manteiga
1/3 xícara (66g)
- queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
- iogurte grego desnatado, natural
1/4 xícara (58g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
- tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (715g)
- abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- cebola
5/6 pequeno (57g)
- edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
- brócolis congelado
3 xícara (273g)
- aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- vagens verdes frescas
1 1/3 lbs (605g)
- alho
4 dente(s) (de alho) (12g)

Gorduras e óleos

Peixes e mariscos

- salmão
1 2/3 lbs (765g)
- tilápia, crua
1 1/3 lbs (588g)
- atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
- salmão enlatado
5 oz (142g)

Produtos de nozes e sementes

- pecas
2 oz (60g)
- amêndoas
1/2 lbs (235g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
2 1/4 colher de sopa (36g)

Outro

- folhas verdes variadas
16 xícara (480g)
- linguiça vegana
6 salsicha (600g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
5/8 xícara(s) (73g)

Produtos de panificação

- pão
8 fatia (256g)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- abacates
1 abacate(s) (226g)
- suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- laranja
4 1/3 laranja (667g)

- azeite**
3 oz (mL)
- molho para salada**
3/4 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico**
2 colher de sopa (mL)
- óleo**
2 1/2 oz (mL)
- maionese**
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- manjericão fresco**
4 folhas (2g)
- sal**
1/2 oz (17g)
- pimenta-do-reino**
1/3 oz (9g)
- orégano seco**
1 1/4 colher de chá, moído (2g)
- alho em pó**
1 1/4 colher de chá (4g)
- alecrim seco**
1 3/4 colher de chá (2g)
- vinagre balsâmico**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- endro seco (dill)**
1/2 colher de chá (0g)
- mostarda Dijon**
1/4 colher de sopa (4g)
- páprica**
2 pitada (1g)
- mostarda amarela**
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- tempero de limão e pimenta**
4 pitada (0g)

- suco de limão**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- uvas-passas**
1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**
9 1/2 colher de sopa (152g)
- amendoim torrado**
1 1/4 xícara (183g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de tomate e manjericão

152 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
cebolinha
1/2 colher de sopa picada (3g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, rasgado
2 folhas (1g)
tomates, picado finamente
1/2 tomate-ameixa (31g)
ovos, batido
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco, rasgado
4 folhas (2g)
tomates, picado finamente
1 tomate-ameixa (62g)
ovos, batido
2 grande (100g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjericão, a cebola, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo restante em uma frigideira pequena e despeje uma camada uniforme dos ovos batidos. Quando estiver cozido por baixo, coloque a mistura de tomate sobre metade da omelete e dobre a outra metade por cima.
3. Mantenha no fogo por mais cerca de 30 segundos e então retire e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mini muffins de ovo e queijo

8 mini muffin(s) - 448 kcal ● 35g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
água
4 colher de chá (mL)
queijo cheddar
6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
3 pitada (0g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
água
13 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
tomates
2 1/4 xícara, picada (405g)
ovos
9 grande (450g)
folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)

tilápia, crua

2/3 lbs (294g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (36g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

14 colher de sopa, cortada em tiras finas (95g)

tilápia, crua

1 1/3 lbs (588g)

farinha de uso geral

5/8 xícara(s) (73g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Abobrinha grelhada na frigideira

208 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (4g)

orégano seco

5 pitada, moído (1g)

alho em pó

5 pitada (2g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de sopa, moído (9g)

orégano seco

1 1/4 colher de chá, moído (2g)

alho em pó

1 1/4 colher de chá (4g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s) - 990 kcal ● 43g proteína ● 65g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão
4 fatia (128g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



abacates
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

14 colher de sopa (128g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 médio (132g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pão
2 fatia (64g)
páprica
1 pitada (1g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 médio (264g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pão
4 fatia (128g)
páprica
2 pitada (1g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.



Salada com bolinho de salmão

2 bolinho (~85 g cada) - 598 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 12g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 bolinho (~85 g cada)

salmao enlatado
5 oz (142g)
ovos
1 grande (50g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates, picado
1 tomate româ (80g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã e manteiga de amendoim

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

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

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 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Formigas no tronco

184 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas

1/2 caixinha mini (14 g) (7g)

aipo cru, aparado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas

1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)

aipo cru, aparado

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

1/4 xícara (72g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salmão assado com pecãs e pesto

9 onça(s) - 726 kcal ● 54g proteína ● 55g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

pecãs

1 1/2 colher de sopa, picado (10g)

molho pesto

2 1/4 colher de sopa (36g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Salmão com laranja e alecrim

8 oz - 619 kcal ● 48g proteína ● 35g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Rende 8 oz

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

laranja

1 1/3 laranja (205g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

684 kcal ● 64g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



salmao
10 oz (284g)
iogurte grego desnatado, natural
1/4 xícara (58g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
endro seco (dill)
1/2 colher de chá (0g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (4g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com sal e pimenta.
2. Cozinhe o salmão de uma das duas maneiras:
FRITAR NA FRIGIDEIRA:
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na frigideira, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até o salmão ficar dourado e cozido por dentro. **ASSAR:** Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse por 12-15 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo.
3. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, suco de limão, endro (dill), mostarda Dijon e sal e pimenta a gosto.
4. Sirva o salmão com o molho de iogurte.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Vagem com manteiga e alho

262 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 colher de chá (19g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
tempo de limão e pimenta
2 pitada (0g)
vagens verdes frescas, aparado e partido ao meio
2/3 lbs (302g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
tempo de limão e pimenta
4 pitada (0g)
vagens verdes frescas, aparado e partido ao meio
1 1/3 lbs (605g)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve a ferver.
2. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.
3. Adicione manteiga às vagens; cozinhe e mexa até que a manteiga derreta, 2 a 3 minutos.
4. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até que o alho esteja macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.
5. 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.