

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 manjeriçao
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



Tilapia empanada em amendoas
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

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



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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

- ☐ pecãs
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

- ☐ **manjeriçao 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 manjeriço

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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 manjeriço, 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, desembulhe 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)

salmão 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 roma (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.

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



salmão
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)
tempero 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)
tempero 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.