

Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 3000 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

3034 kcal ● 230g proteína (30%) ● 179g gordura (53%) ● 91g carboidrato (12%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovo na berinjela

361 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

980 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal



Sementes de girassol

421 kcal

Jantar

995 kcal, 84g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

12 oz- 847 kcal

Day 2

2949 kcal

● 223g proteína (30%)


● 168g gordura (51%)

● 94g carboidrato (13%)


● 42g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura

Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Ovo na berinjela


361 kcal

Lanches


365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura

Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Ovos cozidos


2 ovo(s)- 139 kcal

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


2 dosador- 218 kcal

Almoço

970 kcal, 62g proteína, 27g carboidratos líquidos, 60g gordura

Tempeh básico


8 oz- 590 kcal

Cogumelos salteados


16 oz cogumelos- 381 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura

Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão- 748 kcal

Lentilhas

174 kcal

Day 3

3031 kcal

● 304g proteína (40%)


● 155g gordura (46%)

● 76g carboidrato (10%)


● 29g fibra (4%)

Café da manhã

585 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura

Ovos mexidos básicos


4 ovo(s)- 318 kcal

Salada de ovo e abacate


266 kcal

Lanches


365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura

Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Ovos cozidos


2 ovo(s)- 139 kcal

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


2 dosador- 218 kcal

Almoço

940 kcal, 129g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura

Vagem regada com azeite de oliva


217 kcal

Tilápia ao estilo Cajun


22 oz- 725 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura

Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão- 748 kcal

Lentilhas

174 kcal

Day 4

3001 kcal ● 303g proteína (40%) ● 135g gordura (40%) ● 111g carboidrato (15%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

585 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Salada de ovo e abacate
266 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

940 kcal, 129g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
217 kcal



Tilápia ao estilo Cajun
22 oz- 725 kcal

Jantar

890 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 31g gordura



Vagens
63 kcal



Camarão básico
10 oz- 342 kcal



Batatas fritas assadas
483 kcal

Day 5

2966 kcal ● 210g proteína (28%) ● 171g gordura (52%) ● 106g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
373 kcal



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

980 kcal, 51g proteína, 46g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Pão pita
2 pão pita(s)- 156 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
484 kcal

Day 6

2943 kcal ● 201g proteína (27%) ● 175g gordura (54%) ● 99g carboidrato (13%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
373 kcal



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal

Lanches

345 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 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

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

980 kcal, 51g proteína, 46g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Pão pita
2 pão pita(s)- 156 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
484 kcal

Day 7

2950 kcal ● 212g proteína (29%) ● 178g gordura (54%) ● 73g carboidrato (10%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
373 kcal



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal

Lanches

345 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 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

955 kcal, 58g proteína, 24g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Salmão com mel e Dijon
9 oz- 603 kcal

Jantar

950 kcal, 68g proteína, 15g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salmão com chili e limão
8 oz- 474 kcal



Couve com alho
478 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- ☐ água
16 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
36 grande (1800g)
- ☐ queijo de cabra
5 oz (141g)
- ☐ queijo parmesão
1/2 xícara (45g)
- ☐ manteiga
3 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (15g)
- ☐ mussarela fresca
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1212g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cogumelos
1 lbs (454g)
- ☐ tomate triturado enlatado
2 xícara (484g)
- ☐ cebola
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (245g)
- ☐ pimentão
4 1/2 grande (730g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ batatas
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)
- ☐ espinafre fresco
9 xícara(s) (270g)
- ☐ alho
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (113g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ endro seco (dill)
3 1/2 colher de chá (4g)
- ☐ cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de sopa (12g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (888g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ pêssago
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)
- ☐ limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ muffins ingleses
1 1/2 muffin(s) (86g)
- ☐ pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

- ☐ **azeite**
3 oz (mL)
- ☐ **vinagrete balsâmico**
4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)
- ☐ **miolos de girassol**
2 1/3 oz (66g)
- ☐ **mix de nozes**
6 colher de sopa (50g)
- ☐ **pecãs**
1 xícara, metades (99g)

Peixes e mariscos

- ☐ **tilápia, crua**
3 1/2 lbs (1568g)
- ☐ **salmão**
2 lbs (935g)
- ☐ **camarão, cru**
10 oz (284g)
- ☐ **atum enlatado**
3 lata (516g)

- ☐ **tofu firme**
1 lbs (454g)

Outro

- ☐ **folhas verdes variadas**
1 1/3 xícara (40g)

Doces

- ☐ **mel**
3/4 colher de sopa (16g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

8 grande (400g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal ● 26g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- ovos**
3 grande (150g)
- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco**
3 xícara(s) (90g)
- queijo parmesão**
3 colher de sopa (15g)
- tomates, cortado ao meio**
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
- alho, picado**
1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 3 refeições:

- ovos**
9 grande (450g)
- azeite**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco**
9 xícara(s) (270g)
- queijo parmesão**
1/2 xícara (45g)
- tomates, cortado ao meio**
1 xícara de tomates-cereja (168g)
- alho, picado**
3/4 colher de sopa (6g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es) - 106 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- muffins ingleses**
1/2 muffin(s) (29g)
- manteiga**
1 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (5g)

Para todas as 3 refeições:

- muffins ingleses**
1 1/2 muffin(s) (86g)
- manteiga**
3 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (15g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

alho em pó

4 pitada (2g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Sementes de girassol

421 kcal ● 20g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



miolos de girassol

2 1/3 oz (66g)

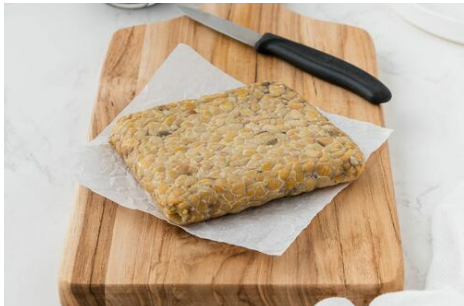
1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tempeh básico

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



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (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.

Cogumelos salteados

16 oz cogumelos - 381 kcal ● 14g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 16 oz cogumelos

óleo

2 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- vagens verdes congeladas**
2 xícara (242g)
- azeite**
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-do-reino**
3 pitada (0g)
- sal**
3 pitada (1g)
- vagens verdes congeladas**
4 xícara (484g)
- azeite**
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tilápia ao estilo Cajun

22 oz - 725 kcal ● 124g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- tempero cajun**
1 colher de sopa (6g)
- óleo**
1 colher de sopa (mL)
- tilápia, crua**
22 oz (616g)

Para todas as 2 refeições:

- tempero cajun**
2 colher de sopa (12g)
- óleo**
2 colher de sopa (mL)
- tilápia, crua**
2 3/4 lbs (1232g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pimentão

3 grande (492g)

cebola

3/4 pequeno (53g)

atum enlatado, escorrido

3 lata (516g)

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.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Salmão com mel e Dijon

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 9 oz

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

3/4 dente (de alho) (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 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.

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
sal
2 pitada (1g)

1. Fatie o pêssego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tilápia empanada em amêndoas

12 oz - 847 kcal ● 82g proteína ● 40g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 12 oz

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

tilápia, crua

3/4 lbs (336g)

farinha de uso geral

1/3 xícara(s) (42g)

sal

2 pitada (1g)

azeite

1 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão - 748 kcal ● 53g proteína ● 46g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

salmão

1/2 lbs (227g)

tomate triturado enlatado

1 xícara (242g)

endro seco (dill)

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

cebola, fatiado

1 pequeno (70g)

pimentão, cortado em tiras

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

salmão

1 lbs (454g)

tomate triturado enlatado

2 xícara (484g)

endro seco (dill)

2 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

cebola, fatiado

2 pequeno (140g)

pimentão, cortado em tiras

2 médio (238g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Camarão básico

10 oz - 342 kcal ● 57g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)
10 oz (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu 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.

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
mussarela fresca, fatiado
1/2 lbs (227g)
tomates, fatiado
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salmão com chili e limão

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



Rende 8 oz

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)

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.

Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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.

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.
-