

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



Tilápis 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

Almoço

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



Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal



Tilápis 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

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

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 (mL)

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)
- manjericão 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)
- pêssego**
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:

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

Para todas as 2 refeições:

tempo 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 tempo 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:

salmo

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:

salmo

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 cozinar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branca, 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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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

salmo
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.