

Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 3100 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 3137 kcal ● 265g proteína (34%) ● 163g gordura (47%) ● 107g carboidrato (14%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1010 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Queijo e bolachas
8 bolacha(s)- 364 kcal

Jantar

1030 kcal, 83g proteína, 20g carboidratos líquidos, 58g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Day 2

3034 kcal ● 262g proteína (35%) ● 172g gordura (51%) ● 90g carboidrato (12%) ● 19g fibra (3%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 51g proteína, 47g carboidratos líquidos, 61g gordura



Sanduíche de salada de atum
1 sanduíche(s)- 495 kcal



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 469 kcal

Jantar

970 kcal, 81g proteína, 25g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salmão com mel e Dijon
13 1/2 oz- 904 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 3

3119 kcal ● 257g proteína (33%) ● 186g gordura (54%) ● 77g carboidrato (10%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1050 kcal, 45g proteína, 34g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal

Jantar

970 kcal, 81g proteína, 25g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salmão com mel e Dijon

13 1/2 oz- 904 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 4

3115 kcal ● 226g proteína (29%) ● 171g gordura (49%) ● 115g carboidrato (15%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Mini quiche fácil

3 quiche(s)- 288 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Aipo com molho ranch

222 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

1025 kcal, 66g proteína, 39g carboidratos líquidos, 60g gordura



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal



Salada de seitan

718 kcal

Jantar

1020 kcal, 68g proteína, 35g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

785 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5 3099 kcal ● 208g proteína (27%) ● 185g gordura (54%) ● 104g carboidrato (13%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Mini quiche fácil
3 quiche(s)- 288 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Aipo com molho ranch
222 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

1010 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 74g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu ao molho buffalo
886 kcal

Jantar

1020 kcal, 68g proteína, 35g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
785 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6 3063 kcal ● 231g proteína (30%) ● 169g gordura (50%) ● 104g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 39g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
3 bola(s)- 405 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

245 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Shake proteico verde
130 kcal

Almoço

1010 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 74g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu ao molho buffalo
886 kcal

Jantar

985 kcal, 78g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Crack slaw com tempeh
843 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

3060 kcal ● 238g proteína (31%) ● 157g gordura (46%) ● 108g carboidrato (14%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 39g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
3 bola(s)- 405 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

245 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Shake proteico verde
130 kcal

Almoço

1005 kcal, 56g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
416 kcal

Jantar

985 kcal, 78g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Crack slaw com tempeh
843 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
1 1/4 lbs (560g)
- água**
20 3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**
6 vara (168g)
- iogurte grego desnatado, natural**
6 colher de sopa (105g)
- leite integral**
6 1/4 xícara(s) (mL)
- queijo**
2 oz (57g)
- ovos**
8 grande (400g)
- queijo suíço**
1/2 xícara, ralado (54g)

Doces

- cacau em pó**
1 colher de sopa (5g)
- mel**
2 1/4 colher de sopa (47g)

Outro

- proteína em pó, chocolate**
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- Fatias tipo deli à base de plantas**
5 fatias (52g)
- folhas verdes variadas**
8 3/4 xícara (262g)
- couve-flor ralada congelada**
1 1/2 xícara, preparada (255g)
- levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)
- tzatziki**
5/8 xícara(s) (140g)
- farinha de amêndoas**
3 colher de sopa (21g)
- logurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
8 xícara (720g)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão**
2 grande (328g)
- cebola**
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- tomates**
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (488g)
- aipo cru**
1 1/3 maço (609g)
- alho**
8 1/4 dente (de alho) (25g)
- brócolis**
1 xícara, picado (91g)
- gengibre fresco**
2 colher de chá (4g)
- espinafre fresco**
5 xícara(s) (150g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
4 xícara (576g)
- abobrinha**
2 1/2 médio (490g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado**
3 lata (486g)
- salmão**
4 1/2 filé(s) (170 g cada) (765g)

Gorduras e óleos

- azeite**
2 oz (mL)
- maionese**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
10 1/4 colher de sopa (mL)
- óleo**
6 oz (mL)
- molho ranch**
1 xícara (mL)

Produtos de panificação

- pão**
6 3/4 oz (192g)
- biscoitos salgados multigrãos**
8 bolachas salgadas (28g)

Sopas, molhos e caldos

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal**
3/4 xícara (89g)
- pistaches sem casca**
3/4 xícara (92g)
- castanhas de caju torradas**
1 xícara (123g)
- sementes de gergelim**
2 colher de chá (6g)
- manteiga de amêndoas**
6 colher de sopa (94g)
- miolos de girassol**
4 colher de sopa (48g)

molho picante
5/6 fl oz (mL)

molho Frank's Red Hot
1 1/2 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)**
4 colher de sopa (mL)
- tofu firme**
2 2/3 lbs (1276g)
- amendoim torrado**
9 1/4 colher de sopa (85g)
- tempeh**
2 3/4 lbs (1247g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
3 abacate(s) (620g)
- suco de limão**
1 1/2 fl oz (mL)
- banana**
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
- laranja**
1 laranja (154g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- sal**
1/2 oz (12g)
- pimenta-do-reino**
10 1/2 g (10g)
- alho em pó**
2 colher de chá (6g)
- mostarda Dijon**
1/4 xícara (68g)
- mostarda em pó**
4 pitada (1g)
- orégano seco**
1 1/4 colher de chá, moído (2g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:
sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:
castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Mini quiche fácil

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
mostarda em pó
2 pitada (1g)
queijo suíço
4 colher de sopa, ralado (27g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
ovos
1 grande (50g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
mostarda em pó
4 pitada (1g)
queijo suíço
1/2 xícara, ralado (54g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
ovos
2 grande (100g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoas

3 bola(s) - 405 kcal ● 19g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoas
3 colher de sopa (47g)
farinha de amêndoas
1 1/2 colher de sopa (11g)
proteína em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoas
6 colher de sopa (94g)
farinha de amêndoas
3 colher de sopa (21g)
proteína em pó
3 colher de sopa (17g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

5 fatias (52g)

pão

2 fatia(s) (64g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

abacates, descascado e sem sementes

1/3 abacate(s) (67g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Queijo e bolachas

8 bolacha(s) - 364 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 bolacha(s)

queijo
2 oz (57g)
biscoitos salgados multigrãos
8 bolachas salgadas (28g)

1. Fatie o queijo e coloque sobre as bolachas. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia (64g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
atum enlatado
5 oz (142g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 469 kcal ● 12g proteína ● 36g gordura ● 23g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (77g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja
(130g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra



brócolis
1 xícara, picado (91g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
10 oz (284g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
gengibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu ao molho buffalo

886 kcal ● 40g proteína ● 73g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
6 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
5 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
13 colher de sopa (mL)
molho ranch
10 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
35 oz (992g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Almoço 6

Comer em dia 7

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.

Abobrinha grelhada na frigideira

416 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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 3 refeições:

pistaches sem casca

3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com molho ranch

222 kcal ● 2g proteína ● 20g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

aipo cru, cortado em tiras

4 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (180g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch

6 colher de sopa (mL)

aipo cru, cortado em tiras

9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água
1/8 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado
1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1/2 laranja (77g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pimentão
2 grande (328g)
cebola
1/2 pequeno (35g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

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

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salmão com mel e Dijon

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g proteína ● 55g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salmao
2 1/4 filé(s) (170 g cada) (383g)
mostarda Dijon
2 1/4 colher de sopa (34g)
mel
1 colher de sopa (24g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

salmao
4 1/2 filé(s) (170 g cada) (765g)
mostarda Dijon
1/4 xícara (68g)
mel
2 1/4 colher de sopa (47g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 1/4 dente (de alho) (7g)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

785 kcal ● 65g proteína ● 37g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
5 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/3 xícara(s) (70g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
10 colher de sopa (mL)
tzatziki
5/8 xícara(s) (140g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1 1/4 lbs (567g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

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.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
8 xícara (720g)
molho picante
4 colher de chá (mL)
miolos de girassol
4 colher de sopa (48g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
tempeh, cortado em cubos
1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.