

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

## 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

### 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, 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

## 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 amêndoa**

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

### 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, 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


Café da manhã

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



Bolinhas proteicas de amêndoa

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

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

## 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 amêndoa  
3 colher de sopa (21g)
- ☐ iogurte 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 amêndoa  
6 colher de sopa (94g)
- ☐ miolos de girassol  
4 colher de sopa (48g)

## 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)

## 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)

- ☐ 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)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
6 oz (170g)



## 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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amêndoa**  
6 colher de sopa (94g)  
**farinha de amêndoa**  
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)

**gingibre 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)

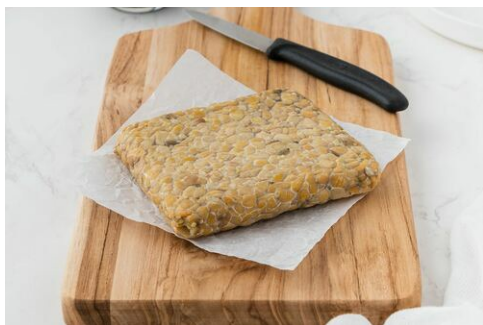
1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

## 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:

**salmão**  
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:

**salmão**  
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.