

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 3200 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

3202 kcal ● 277g proteína (35%) ● 174g gordura (49%) ● 93g carboidrato (12%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 20g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

975 kcal, 81g proteína, 29g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada de atum com abacate
727 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Jantar

1100 kcal, 72g proteína, 33g carboidratos líquidos, 68g gordura



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



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 417 kcal

Day 2

3160 kcal ● 202g proteína (26%) ● 190g gordura (54%) ● 110g carboidrato (14%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 20g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

990 kcal, 54g proteína, 49g carboidratos líquidos, 54g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Batatas fritas assadas
193 kcal

Jantar

1045 kcal, 23g proteína, 30g carboidratos líquidos, 84g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



Bifes de repolho assados com molho
641 kcal

Day 3

3142 kcal ● 277g proteína (35%) ● 158g gordura (45%) ● 111g carboidrato (14%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 20g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 72g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



Sanduíche de salada de atum
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal

Jantar

1030 kcal, 80g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
942 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 4

3169 kcal ● 244g proteína (31%) ● 166g gordura (47%) ● 116g carboidrato (15%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Parfait de chia com iogurte

167 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Mix de frutas secas e castanhas

1/6 xícara(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 72g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Sanduíche de salada de atum

1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal

Jantar

1030 kcal, 80g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

942 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

3191 kcal ● 277g proteína (35%) ● 161g gordura (46%) ● 104g carboidrato (13%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Parfait de chia com iogurte

167 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Mix de frutas secas e castanhas

1/6 xícara(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 144g proteína, 29g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia ao estilo Cajun

24 oz- 791 kcal



Legumes mistos

2 xícara(s)- 194 kcal

Jantar

1055 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 74g gordura



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 348 kcal



Salada de tofu com salsa verde

705 kcal

Day 6

3135 kcal ● 269g proteína (34%) ● 158g gordura (45%) ● 106g carboidrato (14%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

350 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 144g proteína, 29g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia ao estilo Cajun

24 oz- 791 kcal



Legumes mistos

2 xícara(s)- 194 kcal

Jantar

1055 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 74g gordura



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 348 kcal



Salada de tofu com salsa verde

705 kcal

Day 7

3152 kcal

● 247g proteína (31%)

● 182g gordura (52%)

● 95g carboidrato (12%)

● 37g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

350 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Abacate
176 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 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, 74g proteína, 15g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
12 oz- 804 kcal

Jantar

1050 kcal, 88g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Vagem com manteiga
245 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (31g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 1/2 xícara (200g)
- ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
- ☐ amêndoas torradas
1 colher de sopa (9g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 3/4 oz (mL)
- ☐ molho ranch
3 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Outro

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ manjerição fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ cominho em pó
4 colher de chá (8g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de sopa (14g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (55g)
- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1100g)
- ☐ batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
- ☐ repolho
3/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (536g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)
- ☐ mistura de legumes congelados
4 xícara (540g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
5 1/2 lata (970g)
- ☐ tilápia, crua
3 lbs (1344g)
- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ amendoim torrado
1 xícara (164g)
- ☐ tofu firme
4 fatia(s) (336g)

- ☐ **guacamole industrializado**
3 colher de sopa (46g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
12 xícara (365g)
- ☐ **tempero italiano**
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ **tzatziki**
3/4 xícara(s) (168g)
- ☐ **linguiça vegana**
3 salsicha (300g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
14 2/3 oz (416g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **abacates**
3 1/2 abacate(s) (719g)
 - ☐ **suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ **framboesas**
2 1/2 xícara (308g)
 - ☐ **uvas-passas**
2 colher de sopa (não compactada) (18g)
 - ☐ **suco de limão**
1 colher de chá (mL)
 - ☐ **limão**
1/2 grande (42g)
-

- ☐ **feijão-preto**
1/2 xícara (120g)
- ☐ **homus**
10 colher de sopa (150g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho Frank's Red Hot**
3/4 xícara (mL)
- ☐ **salsa verde**
4 colher de sopa (64g)

Doces

- ☐ **M&M's**
1/4 pacote (48 g) (12g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
guacamole industrializado
1 colher de sopa (15g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia
1 1/2 colher de sopa (21g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (31g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
homus
10 colher de sopa (150g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



abacates

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

1 2/3 xícara (50g)

atum enlatado

1 2/3 lata (287g)

tomates

6 2/3 colher de sopa, picada (75g)

cebola, picado

3/8 pequeno (29g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

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.

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

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.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
óleo
1/2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Sanduíche de salada de atum

1 1/2 sanduíche(s) - 743 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
3 fatia (96g)
- maionese**
2 1/4 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- atum enlatado**
1/2 lbs (213g)
- aipo cru, picado**
3/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (13g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
6 fatia (192g)
- maionese**
1/4 xícara (mL)
- pimenta-do-reino**
3 pitada (0g)
- sal**
3 pitada (1g)
- atum enlatado**
15 oz (425g)
- aipo cru, picado**
1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia ao estilo Cajun

24 oz - 791 kcal ● 136g proteína ● 26g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- tempero cajun**
1 colher de sopa (7g)
- óleo**
1 colher de sopa (mL)
- tilápia, crua**
1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

- tempero cajun**
2 colher de sopa (14g)
- óleo**
2 colher de sopa (mL)
- tilápia, crua**
3 lbs (1344g)

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.

Legumes mistos

2 xícara(s) - 194 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
4 xícara (540g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

12 oz - 804 kcal ● 70g proteína ● 56g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
3/4 lbs (340g)
limão, cortado em gomos
1/2 grande (42g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

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.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Mix de frutas secas e castanhas

1/6 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
1 colher de sopa (9g)
amendoim torrado
1/2 colher de sopa (5g)
uvas-passas
1 colher de sopa (não compactada) (9g)
amêndoas torradas
1/2 colher de sopa (4g)
M&M's
1/8 pacote (48 g) (6g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)
amendoim torrado
1 colher de sopa (9g)
uvas-passas
2 colher de sopa (não compactada) (18g)
amêndoas torradas
1 colher de sopa (9g)
M&M's
1/4 pacote (48 g) (12g)

1. Misture os ingredientes e aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 3 metade(s) de pimentão

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)

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.

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amendoim torrado

1/2 xícara (64g)

1. A receita não possui instruções.

Bifes de repolho assados com molho

641 kcal ● 8g proteína ● 52g gordura ● 22g carboidrato ● 14g fibra



sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

repolho

3/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (536g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

942 kcal ● 78g proteína ● 44g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

6 colher de sopa (mL)

tzatziki

3/8 xícara(s) (84g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

3/4 xícara (mL)

tzatziki

3/4 xícara(s) (168g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

1 1/2 lbs (680g)

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.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

705 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tofu firme
2 fatia(s) (168g)
óleo
2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
abacates, fatiado
4 fatias (100g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
4 colher de sopa (60g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
4 fatia(s) (336g)
óleo
4 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
salsa verde
4 colher de sopa (64g)
abacates, fatiado
8 fatias (200g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (120g)
tomates, picado
2 tomate roma (160g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



manteiga
5 colher de chá (23g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

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.
-