

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 3300 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

3340 kcal ● 210g proteína (25%) ● 227g gordura (61%) ● 84g carboidrato (10%) ● 31g fibra (4%)

### Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

### Lanches

370 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



#### Crackers

6 biscoito(s)- 101 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

1125 kcal, 40g proteína, 23g carboidratos líquidos, 94g gordura



#### Salada simples de folhas mistas

136 kcal



#### Tofu empanado em nozes

989 kcal

### Jantar

1060 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 77g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

## Day 2

3337 kcal ● 207g proteína (25%) ● 215g gordura (58%) ● 109g carboidrato (13%) ● 35g fibra (4%)

### Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

### Lanches

370 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



#### Crackers

6 biscoito(s)- 101 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

1120 kcal, 36g proteína, 49g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s)- 557 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

237 kcal

### Jantar

1060 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 77g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

## Day 3

3292 kcal ● 223g proteína (27%) ● 192g gordura (52%) ● 103g carboidrato (12%) ● 66g fibra (8%)

### Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

### Lanches

465 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Canapés de pepino com queijo de cabra

353 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, 39g proteína, 46g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Pasta Alfredo com salmão

418 kcal



#### Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal

### Jantar

1055 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal



#### Couve com alho

584 kcal

## Day 4

3340 kcal ● 239g proteína (29%) ● 194g gordura (52%) ● 122g carboidrato (15%) ● 39g fibra (5%)

### Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

326 kcal

### Lanches

465 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Canapés de pepino com queijo de cabra

353 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, 39g proteína, 46g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Pasta Alfredo com salmão

418 kcal



#### Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal

### Jantar

1090 kcal, 90g proteína, 43g carboidratos líquidos, 55g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

288 kcal



#### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 5

3286 kcal

● 238g proteína (29%)


● 197g gordura (54%)

● 97g carboidrato (12%)


● 43g fibra (5%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura

Leite


1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Ovos com tomate e abacate


326 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura

Amêndoas torradas


1/8 xícara(s)- 111 kcal

Atum e bolachas

284 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 25g carboidratos líquidos, 69g gordura

Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Poke bowl com salmão frito na frigideira


918 kcal

Jantar

1060 kcal, 64g proteína, 27g carboidratos líquidos, 71g gordura

Salada de tomate e abacate

391 kcal

Salmão com mel e Dijon

10 oz- 670 kcal

Day 6

3313 kcal

● 243g proteína (29%)


● 190g gordura (52%)

● 105g carboidrato (13%)


● 53g fibra (6%)

Café da manhã

585 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 40g gordura

Ovo na berinjela

361 kcal

Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura

Amêndoas torradas


1/8 xícara(s)- 111 kcal

Atum e bolachas

284 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 25g carboidratos líquidos, 69g gordura

Salada simples de couve e abacate


115 kcal

Poke bowl com salmão frito na frigideira


918 kcal

Jantar

1030 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura

Tigela energética com tempeh


713 kcal

Sementes de girassol

316 kcal


Café da manhã

585 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 40g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal




Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Atum e bolachas

284 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

980 kcal, 77g proteína, 19g carboidratos líquidos, 60g gordura




Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal



Vagem com amêndoas e limão

277 kcal




Sementes de abóbora

366 kcal


Jantar

1030 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tigela energética com tempeh

713 kcal



Sementes de girassol

316 kcal

## Bebidas

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

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras  
6 vara (168g)
- ☐ ovos  
16 grande (800g)
- ☐ queijo parmesão  
6 colher de sopa (30g)
- ☐ queijo  
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ manteiga  
5 colher de chá (23g)
- ☐ queijo de cabra  
6 oz (170g)
- ☐ leite integral  
5 2/3 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- ☐ sal  
1/2 oz (12g)
- ☐ mostarda Dijon  
3 colher de sopa (48g)
- ☐ endro seco (dill)  
1 colher de sopa (3g)
- ☐ manjeriço fresco  
4 folhas (2g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ alecrim seco  
1 colher de sopa (4g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo  
1/2 lbs (mL)
- ☐ maionese  
3 colher de sopa (mL)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
20 1/4 xícara (608g)
- ☐ couve-flor ralada congelada  
3 3/4 xícara, preparada (638g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ tzatziki  
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ alfredo sauce  
1/2 xícara (120g)
- ☐ linguiça vegana  
3 salsicha (300g)
- ☐ molho teriyaki  
1/3 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)  
13 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme  
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ tempeh  
18 oz (510g)
- ☐ homus  
6 colher de sopa (90g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim  
5 colher de chá (15g)
- ☐ nozes  
1/4 lbs (95g)
- ☐ mix de nozes  
6 colher de sopa (50g)
- ☐ pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- ☐ amêndoas  
1/4 lbs (106g)
- ☐ miolos de girassol  
1/4 lbs (99g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
4 abacate(s) (829g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
20 xícara(s) (600g)
- ☐ alho  
17 1/4 dente(s) (de alho) (52g)
- ☐ tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (427g)
- ☐ brócolis  
4 3/4 xícara, picado (432g)
- ☐ gengibre fresco  
5 colher de chá (10g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
29 1/4 oz (832g)
- ☐ pepino  
2 2/3 pepino (≈21 cm) (803g)
- ☐ folhas de couve  
1 maço (191g)
- ☐ cebola  
5 colher de chá, picado (25g)
- ☐ cenouras  
2 1/3 médio (142g)
- ☐ berinjela  
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ beterrabas, cruas  
3 beterraba (5 cm diâ.) (246g)
- ☐ vagens verdes frescas  
10 oz (283g)

- ☐ limão  
1 pequeno (65g)
- ☐ suco de limão  
1 1/3 fl oz (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados multigrãos  
42 bolachas salgadas (147g)
- ☐ pão  
2 fatia (64g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
2 1/4 lbs (1039g)
- ☐ atum enlatado  
1/2 lbs (255g)
- ☐ tilápia, crua  
1/2 lbs (252g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
3 oz (86g)

## Doces

- ☐ mel  
2 1/2 colher de chá (18g)
-

## 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.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 3 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

- ovos**  
2 grande (100g)
- azeite**  
1 colher de chá (mL)
- espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)
- queijo parmesão**  
2 colher de sopa (10g)
- tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
- alho, picado**  
4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

- ovos**  
6 grande (300g)
- azeite**  
1 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)
- queijo parmesão**  
6 colher de sopa (30g)
- tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
- alho, picado**  
1/2 colher de sopa (4g)

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.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral**  
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjeriço fresco, picado**  
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
4 pitada (2g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**tomates**  
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)  
**manjeriço fresco, picado**  
4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**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.

### Tofu empanado em nozes

989 kcal ● 37g proteína ● 85g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**mostarda Dijon**

1 1/2 colher de sopa (23g)

**nozes**

1/2 xícara, picada (58g)

**maionese**

3 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**tofu firme, escorrido**

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal  10g proteína  27g gordura  7g carboidrato  3g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

**mix de nozes**

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal  22g proteína  38g gordura  27g carboidrato  5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia (64g)

**molho pesto**

1 colher de sopa (16g)

**queijo**

2 fatia (28 g cada) (56g)

**tomates**

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

**manteiga, amolecido**

1 colher de sopa (14g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal  5g proteína  16g gordura  15g carboidrato  4g fibra





**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Pasta Alfredo com salmão

418 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
4 oz (113g)  
**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**alfredo sauce**  
4 colher de sopa (60g)  
**massa seca crua**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
1/2 lbs (227g)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**alfredo sauce**  
1/2 xícara (120g)  
**massa seca crua**  
3 oz (86g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

9 xícara (270g)

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

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

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

1/4 maço (43g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

**limão, espremido**

1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**

1/2 maço (85g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

**limão, espremido**

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Poke bowl com salmão frito na frigideira

918 kcal ● 61g proteína ● 61g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**salmão**  
9 1/3 oz (265g)  
**molho teriyaki**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/8 abacate(s) (117g)  
**cenouras, fatiado finamente**  
1 1/6 médio (71g)  
**pepino, cortado em cubos**  
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**salmão**  
18 2/3 oz (529g)  
**molho teriyaki**  
1/4 xícara (mL)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 1/6 abacate(s) (234g)  
**cenouras, fatiado finamente**  
2 1/3 médio (142g)  
**pepino, cortado em cubos**  
1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque o salmão com a pele virada para cima na panela. Cozinhe até dourar de um lado, cerca de 4 minutos. Vire o salmão com uma espátula e cozinhe até ficar firme ao toque e com a pele crocante, se desejar, cerca de mais 3 minutos. Retire do fogo e corte em pedaços pequenos. Reserve.
4. Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tilápia frita na frigideira

9 oz - 335 kcal ● 51g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (252g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

### Vagem com amêndoas e limão

277 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 10g fibra



**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**suco de limão**

1 1/4 colher de chá (mL)

**amêndoas**

2 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (17g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**vagens verdes frescas, aparado**

10 oz (283g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

## Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
6 colher de sopa, sem casca (38g)

- 1. A receita não possui instruções.

Crackers

6 biscoito(s) - 101 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**biscoitos salgados multigrãos**  
6 bolachas salgadas (21g)

Para todas as 2 refeições:

**biscoitos salgados multigrãos**  
12 bolachas salgadas (42g)

- 1. Aproveite.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

- 1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

353 kcal 21g proteína 26g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)  
**queijo de cabra**  
6 oz (170g)  
**pepino, fatiado**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

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

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Atum e bolachas

284 kcal 21g proteína 12g gordura 23g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado  
3 oz (85g)  
biscoitos salgados multigrãos  
10 bolachas salgadas (35g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado  
1/2 lbs (255g)  
biscoitos salgados multigrãos  
30 bolachas salgadas (105g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**tomates**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

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

### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

1 1/4 xícara, picado (114g)

**couve-flor ralada congelada**

2 xícara, preparada (319g)

**molho de soja (tamari)**

5 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/4 xícara (mL)

**sementes de gergelim**

2 1/2 colher de chá (8g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

3/4 lbs (354g)

**alho, picado**

2 1/2 dente (de alho) (8g)

**gengibre fresco, picado**

2 1/2 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

2 1/2 xícara, picado (228g)

**couve-flor ralada congelada**

3 3/4 xícara, preparada (638g)

**molho de soja (tamari)**

10 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 xícara (mL)

**sementes de gergelim**

5 colher de chá (15g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

1 1/2 lbs (709g)

**alho, picado**

5 dente (de alho) (15g)

**gengibre fresco, picado**

5 colher de chá (10g)

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.



## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



#### **molho Frank's Red Hot**

3 colher de sopa (mL)

#### **tzatziki**

1/6 xícara(s) (42g)

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **tempeh, picado grosseiramente**

6 oz (170g)

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.

### Couve com alho

584 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 17g carboidrato ● 34g fibra



#### **couve-manteiga (collard greens)**

29 1/3 oz (832g)

#### **óleo**

2 colher de sopa (mL)

#### **sal**

1/2 colher de chá (3g)

#### **alho, picado**

5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

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.

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



#### folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

#### abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

#### limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### 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.

## Jantar 4

Comer em dia 5

### Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



#### cebola

5 colher de chá, picado (25g)

#### suco de limão

5 colher de chá (mL)

#### azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

#### sal

1/2 colher de chá (3g)

#### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

#### tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

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

10 oz - 670 kcal ● 59g proteína ● 41g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

### salmão

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

### mostarda Dijon

5 colher de chá (25g)

### mel

2 1/2 colher de chá (18g)

### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

### alho, picado

5/6 dente (de alho) (3g)

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.

---

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

## Tigela energética com tempeh

713 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 30g carboidrato ● 22g fibra





Para uma única refeição:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**brócolis**  
1 xícara, picado (102g)  
**homus**  
3 colher de sopa (45g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**óleo, separado**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, cruas, descascado e picado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 1/2 beterraba (5 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**brócolis**  
2 1/4 xícara, picado (205g)  
**homus**  
6 colher de sopa (90g)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1 colher de sopa (4g)  
**óleo, separado**  
3 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, cruas, descascado e picado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
3 beterraba (5 cm diâ.) (246g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Forre uma assadeira com papel alumínio e adicione as beterrabas e o brócolis picados.
3. Despeje metade do óleo sobre os vegetais junto com o alecrim e sal/pimenta a gosto. Misture os vegetais até ficarem totalmente cobertos.
4. Asse os vegetais no forno por cerca de 25 minutos, mexendo uma vez.
5. [Opcional] Ferva o tempeh em água por 10 minutos para remover qualquer amargor. Escorra quando pronto.
6. Corte o tempeh em cubos do tamanho de uma mordida.
7. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o restante do óleo. Coloque o tempeh e cozinhe até dourar levemente, mexendo ocasionalmente, cerca de 5 minutos.
8. Misture o hummus e o molho de soja.
9. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte os vegetais no prato, adicione o tempeh e finalize com o molho de hummus.
10. Sirva.

---

## Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.
-

# 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.