

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 3400 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 3381 kcal ● 257g proteína (30%) ● 182g gordura (48%) ● 126g carboidrato (15%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

380 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Canapés de pepino com atum
173 kcal



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1135 kcal, 95g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de atum com abacate
873 kcal

Jantar

1100 kcal, 43g proteína, 70g carboidratos líquidos, 61g gordura



Lo mein de tofu
790 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Day 2

3370 kcal ● 263g proteína (31%) ● 205g gordura (55%) ● 69g carboidrato (8%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

380 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Canapés de pepino com atum
173 kcal



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1070 kcal, 76g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal



Salmão assado com pesto
12 oz- 807 kcal

Jantar

1155 kcal, 67g proteína, 26g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
469 kcal



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

Day 3

3408 kcal ● 272g proteína (32%) ● 205g gordura (54%) ● 75g carboidrato (9%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 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

1070 kcal, 76g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal



Salmão assado com pesto
12 oz- 807 kcal

Jantar

1155 kcal, 67g proteína, 26g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
469 kcal



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

Day 4

3336 kcal ● 355g proteína (43%) ● 153g gordura (41%) ● 115g carboidrato (14%) ● 20g fibra (2%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 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

1090 kcal, 125g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



Lentilhas
347 kcal



Bacalhau assado simples
20 oz- 742 kcal

Jantar

1065 kcal, 103g proteína, 35g carboidratos líquidos, 56g gordura



Milho com manteiga
278 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
16 oz- 787 kcal

Day 5

3353 kcal ● 279g proteína (33%) ● 183g gordura (49%) ● 120g carboidrato (14%) ● 27g fibra (3%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 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

1110 kcal, 40g proteína, 51g carboidratos líquidos, 76g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal



Salada de tomate e abacate
293 kcal

Jantar

1065 kcal, 103g proteína, 35g carboidratos líquidos, 56g gordura



Milho com manteiga
278 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
16 oz- 787 kcal

Day 6 3410 kcal ● 264g proteína (31%) ● 194g gordura (51%) ● 117g carboidrato (14%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

425 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 35g gordura



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1125 kcal, 79g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salmão e legumes na mesma panela
12 oz salmão- 1123 kcal

Day 7 3410 kcal ● 264g proteína (31%) ● 194g gordura (51%) ● 117g carboidrato (14%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

425 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 35g gordura



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1125 kcal, 79g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salmão e legumes na mesma panela
12 oz salmão- 1123 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ água
22 1/4 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ ovos
26 grande (1300g)
- ☐ leite integral
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5/6 vara (90g)
- ☐ queijo parmesão
1/2 xícara (50g)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (28 g cada) (84g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ manjerição fresco
4 folhas (2g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
11 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1404g)
- ☐ mistura de legumes congelados
9 1/3 oz (265g)
- ☐ cebola
5 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (606g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
6 3/4 abacate(s) (1365g)
- ☐ suco de limão
4 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
9 1/3 oz (265g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 3/4 colher de chá (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
5/8 pacote com sachê de sabor (50g)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
12 1/2 xícara (375g)
- ☐ couve-flor congelada
4 1/2 xícara (510g)
- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
6 1/4 lata (1082g)
- ☐ salmão
3 lbs (1360g)

- ☐ **pimentão**
5 grande (849g)
- ☐ **grãos de milho congelados**
2 1/3 xícara (317g)
- ☐ **folhas de couve**
6 xícara, picada (240g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**
3 xícara (726g)

- ☐ **bacalhau, cru**
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ **tilápia, crua**
2 lbs (896g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **castanhas de caju torradas**
14 colher de sopa (120g)
- ☐ **pecãs**
1 xícara, metades (99g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
3 fatia (96g)

Doces

- ☐ **chocolate amargo 70–85%**
8 quadrado(s) (80g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos cremosos

182 kcal 13g proteína 14g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- ovos
- 2 grande (100g)
- sal
- 1 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada, moído (0g)
- manteiga
- 1 colher de chá (5g)
- leite integral
- 1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- ovos
- 4 grande (200g)
- sal
- 2 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada, moído (1g)
- manteiga
- 2 colher de chá (9g)
- leite integral
- 1/8 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

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.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1 xícara (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

tomates

3 xícara, picada (540g)

ovos

12 grande (600g)

folhas de couve

6 xícara, picada (240g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

tomates

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

molho para salada

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

molho para salada

2/3 xícara (mL)

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

Salmão assado com pesto

12 oz - 807 kcal ● 71g proteína ● 57g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

salmão

4 filé(s) (170 g cada) (680g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga. Espalhe o pesto sobre o salmão. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almoço 3

Comer em dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Bacalhau assado simples

20 oz - 742 kcal ● 101g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

1 1/4 lbs (567g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal  4g proteína  4g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 743 kcal  33g proteína  49g gordura  37g carboidrato  6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

pão

3 fatia (96g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

queijo fatiado

3 fatia (28 g cada) (84g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Salada de tomate e abacate

293 kcal  4g proteína  23g gordura  8g carboidrato  10g fibra



cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 salsicha(s) - 1083 kcal ● 87g proteína ● 57g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
3 salsicha (300g)
cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
4 1/2 xícara (510g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
6 salsicha (600g)
cebola, fatiado fino
3 pequeno (210g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)
- pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

- atum enlatado
3 sachê (222g)
- pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

- castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
8 quadrado(s) (80g)

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 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lo mein de tofu

790 kcal ● 39g proteína ● 37g gordura ● 61g carboidrato ● 14g fibra



tofu extra firme

9 1/3 oz (265g)

molho de soja (tamari)

1 3/4 colher de chá (mL)

água

7/8 xícara(s) (mL)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

9 1/3 oz (265g)

ramen com sabor oriental

5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



cebola
4 colher de chá, picado (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
2 abacate(s) (402g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Milho com manteiga

278 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
3 1/2 colher de chá (16g)
grãos de milho congelados
56 colher de chá (159g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

16 oz - 787 kcal ● 98g proteína ● 42g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
1 lbs (448g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
1/2 xícara (50g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
2 lbs (896g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
manteiga, amolecido
2 colher de sopa (28g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
 2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
 3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
 4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
 5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
 6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão e legumes na mesma panela

12 oz salmão - 1123 kcal ● 79g proteína ● 69g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

salmão
3/4 lbs (340g)
tomate triturado enlatado
1 1/2 xícara (363g)
endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
3/8 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
cebola, fatiado
1 1/2 pequeno (105g)
pimentão, cortado em tiras
1 1/2 médio (179g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1 1/2 lbs (680g)
tomate triturado enlatado
3 xícara (726g)
endro seco (dill)
1 colher de sopa (3g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
água
3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
cebola, fatiado
3 pequeno (210g)
pimentão, cortado em tiras
3 médio (357g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

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.