

# Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 3500 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**   3507 kcal ● 272g proteína (31%) ● 191g gordura (49%) ● 118g carboidrato (13%) ● 57g fibra (7%)

## Café da manhã

600 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Ovos com abacate e salsa**  
507 kcal



**Morangos**  
1 3/4 xícara(s)- 91 kcal

## Lanches

460 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 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

1045 kcal, 78g proteína, 49g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
302 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**  
10 1/2 oz- 741 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

3511 kcal ● 279g proteína (32%) ● 197g gordura (50%) ● 100g carboidrato (11%) ● 55g fibra (6%)

### Café da manhã

600 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



Ovos com abacate e salsa  
507 kcal



Morangos  
1 3/4 xícara(s)- 91 kcal

### Lanches

460 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Grão-de-bico assado  
1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1145 kcal, 99g proteína, 47g carboidratos líquidos, 56g gordura



Amêndoas torradas  
1/2 xícara(s)- 388 kcal



Bacalhau ao estilo cajun  
16 oz- 499 kcal



Gomos de batata-doce  
261 kcal

### Jantar

1035 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salmão com queijo e alho  
917 kcal



Brócolis  
4 xícara(s)- 116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 3** 3498 kcal ● 320g proteína (37%) ● 176g gordura (45%) ● 122g carboidrato (14%) ● 38g fibra (4%)

### Café da manhã

565 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



#### Chocolate amargo

8 quadrado(s)- 479 kcal

### Almoço

1145 kcal, 99g proteína, 47g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



#### Bacalhau ao estilo cajun

16 oz- 499 kcal



#### Gomos de batata-doce

261 kcal

### Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Canapés de pepino com atum

230 kcal

### Jantar

1100 kcal, 116g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



#### Tilápia grelhada no broiler

20 oz- 850 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Day 4

3446 kcal ● 283g proteína (33%) ● 189g gordura (49%) ● 105g carboidrato (12%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

565 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



#### Chocolate amargo

8 quadrado(s)- 479 kcal

### Almoço

1095 kcal, 62g proteína, 30g carboidratos líquidos, 69g gordura



#### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal



#### Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s)- 467 kcal

### Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Canapés de pepino com atum

230 kcal

### Jantar

1100 kcal, 116g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



#### Tilápia grelhada no broiler

20 oz- 850 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 5

3466 kcal ● 255g proteína (29%) ● 201g gordura (52%) ● 104g carboidrato (12%) ● 55g fibra (6%)

### Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Canapés de pepino com atum

230 kcal

### Almoço

1095 kcal, 62g proteína, 30g carboidratos líquidos, 69g gordura



#### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal



#### Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s)- 467 kcal

### Jantar

1165 kcal, 65g proteína, 39g carboidratos líquidos, 75g gordura



#### Salada de tomate e abacate

391 kcal



#### Salmão com laranja e alecrim

10 oz- 774 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 6

3502 kcal ● 224g proteína (26%) ● 227g gordura (58%) ● 103g carboidrato (12%) ● 38g fibra (4%)

### Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

405 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

### Almoço

1135 kcal, 53g proteína, 31g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Jantar

1170 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 81g gordura



#### Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão- 948 kcal



#### Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 7

3502 kcal ● 224g proteína (26%) ● 227g gordura (58%) ● 103g carboidrato (12%) ● 38g fibra (4%)

### Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

405 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

### Almoço

1135 kcal, 53g proteína, 31g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Jantar

1170 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 81g gordura



#### Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão- 948 kcal



#### Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
8 grande (400g)
- leite integral  
4 3/4 xícara(s) (mL)
- queijo parmesão  
6 1/2 colher de sopa (41g)
- manteiga  
1 vara (117g)
- queijo em tiras  
12 vara (336g)

## Produtos de nozes e sementes

- pecas  
1 3/4 xícara, metades (173g)
- amêndoas  
6 oz (172g)
- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- castanhas de caju torradas  
6 colher de sopa (51g)
- leite de coco enlatado  
3/4 lata (mL)
- sementes de gergelim  
5 colher de chá (15g)

## Outro

- Grão-de-bico torrado  
1/2 xícara (57g)
- folhas verdes variadas  
14 xícara (420g)
- tzatziki  
1/2 xícara(s) (112g)
- couve-flor ralada congelada  
3 3/4 xícara, preparada (638g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (491g)
- cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (60g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
3 lbs (1414g)
- atum enlatado  
4 1/2 lata (788g)
- bacalhau, cru  
2 lbs (907g)
- salmão  
2 1/2 lbs (1077g)

## Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral  
1/4 xícara(s) (36g)

## Especiarias e ervas

- sal  
3/4 oz (21g)
- pimenta-do-reino  
1/6 oz (6g)
- tempero cajun  
1/4 xícara (24g)
- manjericão fresco  
2 1/2 folhas (1g)
- alho em pó  
1/2 colher de chá (1g)
- alecrim seco  
1/4 colher de sopa (1g)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)  
6 colher de sopa (108g)
- molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
5 abacate(s) (972g)
- morangos  
3 1/2 xícara, inteira (504g)
- suco de limão  
1 fl oz (mL)
- suco de limão  
2 1/2 fl oz (mL)
- laranja  
4 2/3 laranja (719g)

## Doces

- batata-doce**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- alho**  
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- brócolis congelado**  
11 xícara (1001g)
- pepino**  
3 pepino (~21 cm) (903g)
- brócolis**  
1 1/2 lbs (681g)
- gengibre fresco**  
1/2 oz (13g)

- chocolate amargo 70–85%**  
16 quadrado(s) (160g)

### **Leguminosas e produtos derivados**

- tempeh**  
1 lbs (454g)
- molho de soja (tamari)**  
10 colher de sopa (mL)
- tofu firme**  
1 1/2 lbs (709g)

### **Gorduras e óleos**

- molho para salada**  
3/4 xícara (mL)
  - azeite**  
3 oz (mL)
  - óleo**  
7 oz (mL)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos com abacate e salsa

507 kcal ● 17g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**abacates, cortado em cubinhos**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa (molho)**  
6 colher de sopa (108g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**abacates, cortado em cubinhos**  
2 abacate(s) (402g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência (mexidos, estrelados, etc.)
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e cubra com o abacate picado e salsa.
3. Sirva.

### Morangos

1 3/4 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
1 3/4 xícara, inteira (252g)

Para todas as 2 refeições:

**morangos**  
3 1/2 xícara, inteira (504g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

8 quadrado(s) - 479 kcal ● 6g proteína ● 34g gordura ● 28g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**

8 quadrado(s) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**

16 quadrado(s) (160g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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.

### Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
4 vara (112g)

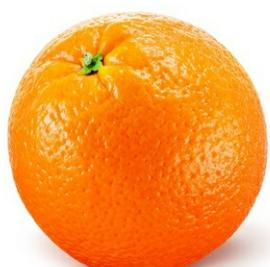
Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
12 vara (336g)

1. A receita não possui instruções.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

**laranja**  
3 laranja (462g)

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

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

## Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bacalhau, cru**  
16 oz (453g)  
**tempero cajun**  
1 3/4 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
2 lbs (907g)  
**tempero cajun**  
1/4 xícara (24g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/4 xícara(s) (56g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/2 xícara (mL)  
**tzatziki**  
1/2 xícara(s) (112g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
1 lbs (454g)

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.

### Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 467 kcal ● 10g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/4 xícara (50g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/2 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
7 xícara (637g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/2 xícara (99g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

### 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.

### Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

**pecãs**  
3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Canapés de pepino com atum

230 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
2 sachê (148g)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

**atum enlatado**  
6 sachê (444g)  
**pepino, fatiado**  
1 1/2 pepino (~21 cm) (452g)

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

## 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.

### 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.

### Fatias de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**

6 xícara (180g)

**tomates**

1 xícara de tomates-cereja (149g)

**molho para salada**

6 colher de sopa (mL)

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

### Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 1/2 oz

**amêndoas**

1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)

**tilápia, crua**

2/3 lbs (294g)

**farinha de uso geral**

1/4 xícara(s) (36g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Salmão com queijo e alho

917 kcal ● 70g proteína ● 67g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



**queijo parmesão**  
6 1/2 colher de sopa (41g)  
**salmão**  
10 oz (284g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco, picado**  
2 1/2 folhas (1g)  
**alho, picado**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filetes de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjericão, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filete.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

### Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 xícara(s)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

**manteiga**

4 colher de chá (18g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

### Tilápia grelhada no broiler

20 oz - 850 kcal ● 113g proteína ● 43g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

5 pitada, moído (1g)

**tilápia, crua**

1 1/4 lbs (560g)

**azeite**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

5 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

**tilápia, crua**

2 1/2 lbs (1120g)

**azeite**

5 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/4 colher de chá (8g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

## 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 laranja e alecrim

10 oz - 774 kcal ● 60g proteína ● 44g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 oz

#### salmão

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

#### alecrim seco

1 colher de chá (1g)

#### laranja

1 2/3 laranja (257g)

#### suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

#### azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

#### sal

1/2 colher de chá (3g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão - 948 kcal ● 62g proteína ● 69g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
1/2 lbs (255g)  
**leite de coco enlatado**  
3/8 lata (mL)  
**brócolis, cortado em floretes**  
1 1/2 caule (227g)  
**gengibre fresco, descascado e fatiado finamente**  
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
18 oz (510g)  
**leite de coco enlatado**  
3/4 lata (mL)  
**brócolis, cortado em floretes**  
3 caule (453g)  
**gengibre fresco, descascado e fatiado finamente**  
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve.\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\nSirva o salmão com o brócolis.

### 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.

## 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.