

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1300 calorias com baixo teor de carboidratos



[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 1366 kcal ● 107g proteína (31%) ● 75g gordura (49%) ● 40g carboidrato (12%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
61 kcal

Almoço

375 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Uvas
29 kcal

Jantar

460 kcal, 23g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2 1303 kcal ● 118g proteína (36%) ● 68g gordura (47%) ● 40g carboidrato (12%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
61 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Uvas
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Vagem com manteiga
147 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
4 oz- 268 kcal



Milho e feijão-lima salteados
89 kcal

Day 3 1288 kcal ● 129g proteína (40%) ● 65g gordura (45%) ● 36g carboidrato (11%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Uvas
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Vagem com manteiga
147 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
4 oz- 268 kcal



Milho e feijão-lima salteados
89 kcal

Day 4

1266 kcal ● 99g proteína (31%) ● 76g gordura (54%) ● 36g carboidrato (11%) ● 9g fibra (3%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

140 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 6g gordura



Atum e bolachas

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

340 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu ao molho buffalo

177 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal

Day 5

1320 kcal ● 95g proteína (29%) ● 73g gordura (50%) ● 49g carboidrato (15%) ● 23g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

140 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 6g gordura



Atum e bolachas

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal

Day 6

1342 kcal ● 102g proteína (30%) ● 74g gordura (49%) ● 42g carboidrato (12%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

140 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo e pesto
2 gomo(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
3 oz- 212 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã
387 kcal

Day 7

1259 kcal ● 99g proteína (32%) ● 67g gordura (48%) ● 40g carboidrato (13%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

140 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo e pesto
2 gomo(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
3 oz- 212 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

305 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
2 espetos- 233 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (268g)
- ☐ folhas de couve
6 oz (165g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (39g)
- ☐ pimentão
1 1/3 grande (215g)
- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ feijão-lima congelado
6 colher de sopa (60g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara (132g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- ☐ gengibre fresco
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/4 lata (393g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilápia crua
6 oz (168g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ limão
2/3 grande (57g)
- ☐ framboesas
2 1/4 xícara (277g)
- ☐ maçãs
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

Especiarias e ervas

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
5 oz (143g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, picado (28g)

Bebidas

- ☐ água
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (246g)
- ☐ espeto(s)
2 espetos (2g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados
10 bolachas salgadas (35g)

- ☐ manjeriçã fresco
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
11 grande (550g)
- ☐ queijo palito
1 vara (28g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (41g)
- ☐ muçarela fresca
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ mussarela ralada
2 oz (57g)

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/6 xícara(s) (21g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

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, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

 leo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

 leo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Aqueça  leo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 colher de sopa, picado (14g)
cebola
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Queijo em tiras

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



Rende 1 palito(s)

queijo palito

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

1 xícara (121g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

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

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3 oz (84g)

amêndoas

2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/8 xícara(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

6 oz (168g)

amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (21g)

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.

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

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.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

atum enlatado

1 sachê (74g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

atum enlatado

3 sachê (222g)

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

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1/2 xícara (46g)

Para todas as 3 refeições:

uvas

1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados
5 bolachas salgadas (18g)
atum enlatado
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de pimentão assados com queijo e pesto

2 gomo(s) - 140 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
mussarela ralada
1 oz (28g)
pimentão
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
1 colher de sopa (16g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
mussarela ralada
2 oz (57g)
pimentão
1 médio (119g)

1. Preaqueça o forno ou torradeira a 400°F (200°C).\r\nCorte as laterais do pimentão para formar gomos, 4 por pimentão.\r\nEsfregue os gomos com óleo e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque os gomos em uma assadeira forrada e asse por 15 minutos.\r\nRetire a assadeira do forno e coloque o queijo dentro dos gomos. Asse por mais 7 minutos até que o queijo esteja borbulhante.\r\nSirva com pesto e aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 metade(s) de pimentão

cebola

1/8 pequeno (9g)

pimentão

1/2 grande (82g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

4 oz - 268 kcal ● 23g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, cortado em gomos

1/6 grande (14g)

salmão, com pele

4 oz (113g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos

1/3 grande (28g)

salmão, com pele

1/2 lbs (227g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

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.

Milho e feijão-lima salteados

89 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

3 colher de sopa (26g)

feijão-lima congelado

3 colher de sopa (30g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

feijão-lima congelado

6 colher de sopa (60g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tofu ao molho buffalo

177 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

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

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**couve-de-bruxelas, pontas
aparadas e descartadas**

3/4 xícara (66g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

tiras veganas chik'n

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-de-bruxelas, pontas
aparadas e descartadas**

1 1/2 xícara (132g)

maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

tiras veganas chik'n

6 oz (170g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos - 233 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 espetos

gengibre fresco, ralado ou picado

1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

espeto(s)

2 espetos (2g)

tiras veganas chik'n

2 2/3 oz (76g)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de chá (11g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.
Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

1. A receita não possui instruções.