

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 1400 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

1424 kcal ● 114g proteína (32%) ● 79g gordura (50%) ● 48g carboidrato (13%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)
137 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Ervilhas-torta](#)
1 1/2 xícara- 41 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 dosador- 109 kcal

Almoço

470 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Batata-doce assada com alecrim](#)
105 kcal



[Tofu básico](#)
8 oz- 342 kcal

Day 2

1357 kcal ● 118g proteína (35%) ● 74g gordura (49%) ● 43g carboidrato (13%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



Ervilhas-torta
1 1/2 xícara- 41 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Day 3

1347 kcal ● 120g proteína (36%) ● 66g gordura (44%) ● 46g carboidrato (14%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



Ervilhas-torta
1 1/2 xícara- 41 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Jantar

435 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
1 1/2 xícara(s)- 96 kcal



Hambúguer vegetal
1 hambúguer- 127 kcal

Day 4

1458 kcal ● 91g proteína (25%) ● 87g gordura (54%) ● 51g carboidrato (14%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 9g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

465 kcal, 28g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão- 316 kcal

Jantar

435 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s)- 96 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal

Day 5

1361 kcal ● 100g proteína (29%) ● 75g gordura (50%) ● 49g carboidrato (14%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 9g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

425 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s)- 193 kcal

Jantar

380 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

6 oz- 301 kcal

Day 6

1347 kcal ● 142g proteína (42%) ● 62g gordura (41%) ● 42g carboidrato (13%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 39g proteína, 8g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Jantar

380 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira
6 oz- 301 kcal

Day 7

1371 kcal ● 134g proteína (39%) ● 70g gordura (46%) ● 37g carboidrato (11%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 39g proteína, 8g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Jantar

405 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Salmão com mel e Dijon
4 1/2 oz- 301 kcal

Bebidas

- ☐ água
10 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
9 concha (1/3 xícara cada) (279g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 1/2 médio (459g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ manteiga
1 vara (100g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ ervilhas tortas
4 1/2 xícara, inteira (284g)
- ☐ aipo cru
1/3 maço (169g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- ☐ alho
4 3/4 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- ☐ gengibre fresco
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ brócolis
1/2 caule (76g)
- ☐ couve-flor
1 1/2 xícara(s), triturado como arroz (192g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ amendoins torrados
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 xícara, congelada (318g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ mel
1 colher de chá (8g)

Peixes e mariscos

☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

Produtos de panificação

☐ pão
1/4 lbs (128g)

Frutas e sucos de frutas

☐ abacates
3/8 abacate(s) (84g)

☐ amoras
1 1/3 xícara (192g)

☐ atum enlatado
5 oz (142g)

☐ salmão
1/2 lbs (213g)

☐ tilápia crua
1 1/2 lbs (672g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho picante
1/2 fl oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (31g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

água

3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
1 1/3 xícara (192g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

pão

1 fatia (32g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

alho em pó

2 pitada (1g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

atum enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

maionese

3/4 colher de sopa (mL)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

atum enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão - 316 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 oz de salmão

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

brócolis, cortado em floretes

1/2 caule (76g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

salmão

3 oz (85g)

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.\n\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 tampo por cerca de 7 minutos.\n\nSirva o salmão com o brócolis.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.



Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
molho picante
1/2 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
1/6 abacate(s) (34g)
pão
1 fatia(s) (32g)
Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia frita na frigideira

6 oz - 223 kcal ● 34g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua
6 oz (168g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua
3/4 lbs (336g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ervilhas-torta

1 1/2 xícara - 41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas tortas

1 1/2 xícara, inteira (95g)

Para todas as 3 refeições:

ervilhas tortas

4 1/2 xícara, inteira (284g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1/4 colher de sopa (2g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3/4 extra grande (42g)

couve-flor

3/4 xícara(s), triturado como arroz
(96g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1/2 colher de sopa (4g)

molho picante

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

ovos

1 1/2 extra grande (84g)

couve-flor

1 1/2 xícara(s), triturado como arroz
(192g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s) - 96 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

espinafre fresco, picado

3/4 xícara(s) (23g)

couve-flor ralada congelada

1 1/2 xícara, congelada (159g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

espinafre fresco, picado

1 1/2 xícara(s) (45g)

couve-flor ralada congelada

3 xícara, congelada (318g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tilápia empanada selada na frigideira

6 oz - 301 kcal ● 36g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido
1/2 colher de sopa (7g)
farinha de trigo (multiuso)
1/8 xícara(s) (16g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
tilápia crua
6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido
1 colher de sopa (14g)
farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (31g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
tilápia crua
3/4 lbs (336g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 oz

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

3/8 dente (de alho) (1g)

mel

1 colher de chá (8g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

salmão

3/4 filé(s) (170 g cada) (128g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água

7 xícara(s) (mL)

pó proteico

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.