

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 1500 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

1483 kcal ● 156g proteína (42%) ● 68g gordura (41%) ● 48g carboidrato (13%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Ovos mexidos com alto teor de proteína](#)
198 kcal



[Couve salteada](#)
61 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



[Framboesas](#)
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

490 kcal, 71g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Tilápia ao estilo Cajun](#)
12 oz- 396 kcal



[Milho](#)
92 kcal

Jantar

455 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Poke bowl com salmão frito na frigideira](#)
394 kcal



[Toranja](#)
1/2 toranja- 59 kcal

Day 2

1485 kcal ● 171g proteína (46%) ● 64g gordura (39%) ● 43g carboidrato (12%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
198 kcal



Couve salteada
61 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

490 kcal, 71g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tilápia ao estilo Cajun
12 oz- 396 kcal



Milho
92 kcal

Jantar

455 kcal, 42g proteína, 15g carboidratos líquidos, 23g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal

Day 3

1461 kcal ● 106g proteína (29%) ● 88g gordura (54%) ● 34g carboidrato (9%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
198 kcal



Couve salteada
61 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

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



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
208 kcal

Jantar

415 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Couve com alho
159 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Day 4

1504 kcal ● 109g proteína (29%) ● 84g gordura (50%) ● 46g carboidrato (12%) ● 32g fibra (8%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Lanches

215 kcal, 22g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte e pepino
132 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

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



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
208 kcal

Jantar

415 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Couve com alho
159 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Day 5

1443 kcal ● 122g proteína (34%) ● 78g gordura (48%) ● 40g carboidrato (11%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Lanches

215 kcal, 22g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte e pepino
132 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

450 kcal, 34g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
6 oz- 187 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

410 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Salmão com tomate e ervas
4 oz- 302 kcal

Day 6

1511 kcal ● 146g proteína (39%) ● 74g gordura (44%) ● 37g carboidrato (10%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Lanches

220 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve com alho

199 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Camarão cajun com limão

6 2/3 oz- 179 kcal

Day 7

1452 kcal ● 135g proteína (37%) ● 65g gordura (40%) ● 55g carboidrato (15%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

280 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Lanches

220 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

390 kcal, 23g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve com alho

199 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Camarão cajun com limão

6 2/3 oz- 179 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)
- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
1 xícara (280g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ cenouras
6 médio (369g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ alho
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- ☐ couve-manteiga
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ tomates
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (33g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Frutas e sucos de frutas

Outro

- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilápia crua
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ bacalhau, cru
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ camarão cru
13 1/4 oz (378g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
3/4 oz (21g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ alho em pó
1 3/4 colher de chá (5g)
- ☐ orégano seco
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
11 g (11g)
- ☐ tomilho seco
1 1/2 pitada, moído (0g)

Bebidas

- ☐ água
7 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

☐ suco de limão
1 fl oz (mL)

☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)

☐ Toranja
1/2 grande ($\approx$ 11,5 cm diâ.) (166g)

☐ framboesas
3 1/2 xícara (431g)

☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

☐ lima
5/6 fruta (5.1 cm diâ.) (56g)

☐ grãos de girassol
1 oz (28g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos com alto teor de proteína

198 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

3/4 xícara (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Couve salteada

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

1. Aqueça óleo 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 4 e dia 5

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
2 grande (100g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos cremosos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

ovos

4 grande (200g)

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.

Espinafre salteado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia ao estilo Cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/2 lbs (672g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de sopa (7g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tempeh 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.

Abobrinha grelhada na frigideira

208 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

5 pitada (4g)

alho em pó

5 pitada (2g)

orégano seco

5 pitada, moído (1g)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (4g)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

alho em pó

1 1/4 colher de chá (4g)

orégano seco

1 1/4 colher de chá, moído (2g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de sopa, moído (9g)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

bacalhau, cru

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero cajun

4 colher de chá (9g)

bacalhau, cru

3/4 lbs (340g)

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.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

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

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1/2 xícara (140g)

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 xícara (280g)

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

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 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Poke bowl com salmão frito na frigideira

394 kcal ● 26g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



pepino, cortado em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

cenouras, fatiado finamente

1/2 médio (31g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

salmão

4 oz (113g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
óleo
2 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 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

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

Salmão com tomate e ervas

4 oz - 302 kcal ● 24g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

tomates, picado

1/2 tomate-ameixa (31g)

cebola

1 colher de chá picada (3g)

salmão

2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)

tomilho seco

1 1/3 pitada, moído (0g)

orégano seco

1 1/3 pitada, moído (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada (0g)

sal

2/3 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Polvilhe o salmão com 1/3 do azeite, sal e pimenta.
3. Misture os tomates, as chalotas, o restante do azeite, o suco de limão, o orégano, o tomilho, sal e pimenta em uma tigela média até incorporar.
4. Coloque cada filé de salmão, com o lado untado para baixo, sobre sua própria folha de papel alumínio.
5. Coloque a mistura de tomate sobre o salmão. Dobre as laterais do papel alumínio sobre o peixe e a mistura de tomate, cobrindo completamente; feche os pacotes.
6. Coloque os pacotes de papel alumínio em uma assadeira grande e pesada.
7. Asse até que o salmão esteja cozido, cerca de 25 minutos. Usando uma espátula metálica grande, transfira os pacotes de papel alumínio para os pratos e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Camarão cajun com limão

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

lima, espremido

3/8 fruta (5.1 cm diâ.) (28g)

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

camarão cru, descascado e com a veia removida

6 2/3 oz (189g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

lima, espremido

5/6 fruta (5.1 cm diâ.) (56g)

tempero cajun

2 1/2 colher de chá (6g)

camarão cru, descascado e com a veia removida

13 1/3 oz (378g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. 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.