

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 1600 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 1578 kcal ● 112g proteína (28%) ● 93g gordura (53%) ● 56g carboidrato (14%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 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

545 kcal, 34g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



Caldo cremoso de marisco
1/2 lata(s)- 182 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

465 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



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

Day 2

1553 kcal ● 107g proteína (28%) ● 92g gordura (53%) ● 59g carboidrato (15%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 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

545 kcal, 34g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s)- 182 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

440 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salmão simples

3 oz- 192 kcal



Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s)- 90 kcal



Batata-doce assada com alecrim

158 kcal

Day 3

1630 kcal ● 134g proteína (33%) ● 98g gordura (54%) ● 42g carboidrato (10%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 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

525 kcal, 43g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

535 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Salmão com tomate e ervas

6 oz- 453 kcal

Day 4

1546 kcal ● 126g proteína (33%) ● 84g gordura (49%) ● 51g carboidrato (13%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

525 kcal, 43g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

535 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Salmão com tomate e ervas
6 oz- 453 kcal

Day 5

1614 kcal ● 127g proteína (32%) ● 89g gordura (50%) ● 48g carboidrato (12%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

540 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de sardinha
265 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

585 kcal, 48g proteína, 18g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 6 1582 kcal ● 127g proteína (32%) ● 85g gordura (49%) ● 47g carboidrato (12%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



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

Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura



Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 32g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal



Salmão com mel e Dijon
4 oz- 268 kcal

Jantar

575 kcal, 35g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Day 7 1582 kcal ● 127g proteína (32%) ● 85g gordura (49%) ● 47g carboidrato (12%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



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

Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura



Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 32g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal



Salmão com mel e Dijon
4 oz- 268 kcal

Jantar

575 kcal, 35g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (2g)
- ☐ alecrim seco
1 g (1g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (71g)
- ☐ pimentão
3 grande (517g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (228g)
- ☐ alho
2 2/3 dente (de alho) (8g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
9 3/4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 3/4 lata (480g)
- ☐ salmão
1 1/2 lbs (652g)
- ☐ tilápia crua
3/4 lbs (336g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
1 lata (92g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/3 oz (67g)
- ☐ amêndoas
1/2 lbs (206g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/3 xícara(s) (42g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
2/3 xícara (162g)

☐ azeite
3 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
12 1/4 xícara (368g)
 - ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
 - ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1 1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
-

☐ amendoins torrados
1/3 xícara (49g)

☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Doces

☐ mel
2 colher de chá (14g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

sal

3 pitada (1g)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

ovos

6 grande (300g)

óleo

1 colher de sopa (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.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

ovos

4 grande (200g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

ovos

1 grande (50g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

alecrim seco

1 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de chá (mL)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

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

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa de mariscos enlatada
1/2 lata (520 g) (260g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

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 folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 1/2 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

1 lata (92g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

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

Salmão com mel e Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g proteína ● 16g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

mel

1 colher de chá (7g)

mostarda Dijon

2 colher de chá (10g)

salmão

2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

2/3 dente (de alho) (2g)

mel

2 colher de chá (14g)

mostarda Dijon

4 colher de chá (20g)

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão
1 médio (119g)
homus
1/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
2 médio (238g)
homus
2/3 xícara (162g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

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

Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

salmão

3 oz (85g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Batata-doce assada com alecrim

158 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra

**alecrim seco**

1/4 colher de sopa (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Salmão com tomate e ervas

6 oz - 453 kcal ● 35g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

3/4 tomate-ameixa (47g)

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

orégano seco

2 pitada, moído (0g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

azeite

1 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

atum enlatado

1 lata (172g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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.

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

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.
-