

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos — 1800 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

1848 kcal ● 152g proteína (33%) ● 90g gordura (44%) ● 66g carboidrato (14%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 155 kcal



[Cereal rico em fibras](#)
227 kcal

Lanches

255 kcal, 12g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Sementes de girassol](#)
180 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 45g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Brócolis com manteiga](#)
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal



[Bacalhau assado simples](#)
8 oz- 297 kcal

Jantar

550 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Brócolis assado com levedura nutricional](#)
1 xícara(s)- 108 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Day 2

1848 kcal ● 152g proteína (33%) ● 90g gordura (44%) ● 66g carboidrato (14%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal

Lanches

255 kcal, 12g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 45g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis com manteiga
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal

Jantar

550 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
1 xícara(s)- 108 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 3

1738 kcal ● 161g proteína (37%) ● 87g gordura (45%) ● 58g carboidrato (13%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

555 kcal, 44g proteína, 18g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Jantar

590 kcal, 59g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
9 oz- 451 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 4

1774 kcal ● 143g proteína (32%) ● 101g gordura (51%) ● 54g carboidrato (12%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

595 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 45g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Jantar

590 kcal, 59g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
9 oz- 451 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 5

1748 kcal ● 116g proteína (27%) ● 109g gordura (56%) ● 57g carboidrato (13%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

595 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 45g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 35g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu estilo shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal

Day 6

1766 kcal ● 136g proteína (31%) ● 104g gordura (53%) ● 55g carboidrato (13%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

330 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 35g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal

Day 7

1824 kcal ● 157g proteína (35%) ● 107g gordura (53%) ● 45g carboidrato (10%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

330 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

620 kcal, 53g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

8 oz- 536 kcal



Lentilhas

87 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (99g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga
5/6 vara (92g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)

Outro

- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ levedura nutricional
3 1/3 colher de sopa (12g)
- ☐ páprica defumada
1 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (12g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ gengibre em pó
3 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
8 xícara (728g)
- ☐ brócolis
6 2/3 xícara, picado (607g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ abobrinha
3 médio (588g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- ☐ tilápia crua
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
6 oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
3/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (88g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/2 xícara(s) (68g)

Produtos de panificação

- ☐ orégano seco
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

- ☐ pão
3 fatia (96g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1/3 grande (28g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**Iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**Iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Cereal rico em fibras

1 1/3 xícara (80g)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

3 fatia (96g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

3 colher de sopa (43g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

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

Bacalhau assado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
1 lbs (453g)
azeite
2 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tilápia empanada em amêndoas

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



Rende 6 oz

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.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s) - 251 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
brócolis
2 1/3 xícara, picado (212g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional
2 1/3 colher de sopa (9g)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)
brócolis
4 2/3 xícara, picado (425g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

pimenta-do-reino

3/4 colher de sopa, moído (5g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

3 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

orégano seco

1/2 colher de sopa, moído (3g)

pimenta-do-reino

1 1/2 colher de sopa, moído (10g)

abobrinha

3 médio (588g)

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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis assado com levedura nutricional

1 xícara(s) - 108 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

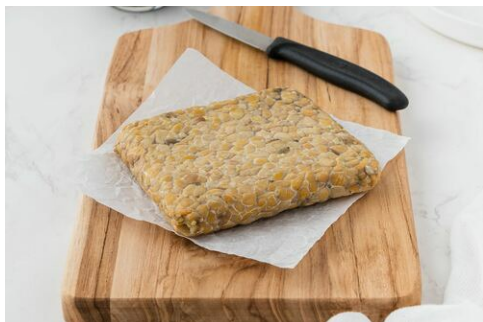
brócolis

2 xícara, picado (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz - 451 kcal ● 53g proteína ● 18g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido
3/4 colher de sopa (11g)
farinha de trigo (multiuso)
1/6 xícara(s) (23g)
azeite
1 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
tilápia crua
1/2 lbs (252g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido
1 1/2 colher de sopa (21g)
farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (47g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
tilápia crua
18 oz (504g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g proteína ● 35g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre em pó

1 1/2 pitada (0g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

cúrcuma em pó

1 1/2 pitada (1g)

canela

1 1/2 pitada (0g)

coentro em pó

3 pitada (1g)

cominho moído

3 pitada (1g)

páprica defumada

3/4 colher de chá (2g)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, cortado em tiras

2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre em pó

3 pitada (1g)

alho em pó

3 pitada (1g)

cúrcuma em pó

3 pitada (1g)

canela

3 pitada (1g)

coentro em pó

1/4 colher de sopa (1g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

páprica defumada

1 1/2 colher de chá (3g)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

tofu firme, cortado em tiras

1 1/3 lbs (595g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

8 oz - 536 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

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.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

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.