

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 1900 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

1938 kcal ● 140g proteína (29%) ● 117g gordura (54%) ● 68g carboidrato (14%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

300 kcal, 21g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos

1 3/4 xícara(s)- 91 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

590 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 36g gordura



Camarão scampi

523 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre

6 oz de salmão- 632 kcal

Day 2

1938 kcal ● 140g proteína (29%) ● 117g gordura (54%) ● 68g carboidrato (14%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

300 kcal, 21g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos

1 3/4 xícara(s)- 91 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

590 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 36g gordura



Camarão scampi

523 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre

6 oz de salmão- 632 kcal

Day 3

1876 kcal ● 153g proteína (33%) ● 100g gordura (48%) ● 52g carboidrato (11%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

4 mini muffin(s)- 244 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

630 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal

Jantar

575 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal

Day 4

1876 kcal ● 153g proteína (33%) ● 100g gordura (48%) ● 52g carboidrato (11%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Almoço

630 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
38 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Jantar

575 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



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



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1837 kcal ● 131g proteína (28%) ● 113g gordura (55%) ● 53g carboidrato (12%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

575 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1937 kcal ● 133g proteína (27%) ● 121g gordura (56%) ● 58g carboidrato (12%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada

61 kcal



Couve e ovos

284 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal

Jantar

575 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 37g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal



Tofu assado

13 1/3 oz- 377 kcal

Day 7

1933 kcal ● 130g proteína (27%) ● 117g gordura (54%) ● 71g carboidrato (15%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada

61 kcal



Couve e ovos

284 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

600 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

600 kcal

Jantar

605 kcal, 45g proteína, 23g carboidratos líquidos, 35g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Salada simples de sardinha

265 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/4 xícara (mL)
- ☐ manteiga
5/6 vara (94g)
- ☐ queijo de cabra
6 oz (169g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)
- ☐ castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)
- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 1/3 oz (66g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
3 1/2 xícara, inteira (504g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ chalotas
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
- ☐ alho
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ gengibre fresco
2 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ brócolis
2 caule (302g)
- ☐ tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (127g)
- ☐ brócolis congelado
6 xícara (546g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
6 oz (170g)
- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
1 lata (92g)

Gorduras e óleos

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

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ molho de soja (tamari)
13 1/4 colher de sopa (mL)

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ folhas de couve
3 1/2 xícara, picada (140g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 1/2 beterraba(s) (125g)
- ☐ vagens frescas
2 xícara, pedaços de 1,3 cm (188g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
- ☐ endro seco
1/2 colher de sopa (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Morangos

1 3/4 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 3/4 xícara, inteira (252g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

3 1/2 xícara, inteira (504g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

ovos

2 grande (100g)

água

2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

tomates, picado

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

queijo de cabra

6 colher de sopa (84g)

ovos

6 grande (300g)

água

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

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.

Couve e ovos

284 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 1/2 pitada (1g)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
ovos
3 grande (150g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Camarão scampi

523 kcal ● 25g proteína ● 31g gordura ● 34g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chalotas, picado

3/4 colher de sopa picada (8g)

parmesão

1 colher de chá (2g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

massa seca crua

1 1/2 oz (43g)

creme de leite (nata) para bater

2 1/4 colher de sopa (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

alho, picado

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

camarão cru, descascado e desvenado

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

chalotas, picado

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

massa seca crua

3 oz (86g)

creme de leite (nata) para bater

1/4 xícara (mL)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

camarão cru, descascado e desvenado

6 oz (170g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

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.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

2 colher de sopa de tomates-cereja
(19g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja
(37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

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

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de vagem, beterraba e pepitas

600 kcal ● 19g proteína ● 39g gordura ● 33g carboidrato ● 12g fibra



beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 1/2 beterraba(s) (125g)

vagens frescas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara, pedaços de 1,3 cm (188g)

vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

5 colher de sopa (37g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
endro seco
4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
endro seco
1/2 colher de sopa (2g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salmão e brócolis com coco e gengibre

6 oz de salmão - 632 kcal ● 41g proteína ● 46g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

brócolis, cortado em floretes

1 caule (151g)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

salmão

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

brócolis, cortado em floretes

2 caule (302g)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

salmão

3/4 lbs (340g)

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.
Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.
Sirva o salmão com o brócolis.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

13 1/3 oz (378g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

molho de soja (tamari)

6 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

molho de soja (tamari)

13 1/3 colher de sopa (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

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.

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.
-