

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 2100 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

2098 kcal ● 165g proteína (32%) ● 117g gordura (50%) ● 68g carboidrato (13%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Ovo pochê sobre torrada com abacate](#)

1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

275 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Queijo vegano](#)

1 cubo de 1"- 91 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

720 kcal, 52g proteína, 36g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)

8 oz- 536 kcal



[Milho](#)

185 kcal

Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salada de atum com abacate](#)

654 kcal

Day 2

2060 kcal ● 158g proteína (31%) ● 110g gordura (48%) ● 72g carboidrato (14%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

275 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Queijo vegano

1 cubo de 1"- 91 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

680 kcal, 44g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de atum com abacate

654 kcal

Day 3

2119 kcal ● 171g proteína (32%) ● 116g gordura (49%) ● 77g carboidrato (15%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

640 kcal, 39g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



Milho com manteiga

159 kcal



Salmão assado com pecãs e pesto

6 onça(s)- 484 kcal

Jantar

610 kcal, 61g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



Zoodles com camarão ao alho e limão

8 oz camarão- 409 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Café da manhã

425 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

640 kcal, 39g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



Milho com manteiga
159 kcal



Salmão assado com pecãs e pesto
6 onça(s)- 484 kcal

Jantar

610 kcal, 61g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



Zoodles com camarão ao alho e limão
8 oz camarão- 409 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

310 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de girassol
135 kcal



Abacate
176 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, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão
331 kcal



Palitos de cenoura
3 cenoura(s)- 81 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

630 kcal, 47g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia com gremolata de amêndoa
1 filé(s) de tilápia- 465 kcal



Ervilha-torta
164 kcal

Day 6

2093 kcal ● 168g proteína (32%) ● 118g gordura (51%) ● 64g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

310 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

650 kcal, 44g proteína, 24g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

615 kcal, 59g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

Day 7

2093 kcal ● 168g proteína (32%) ● 118g gordura (51%) ● 64g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

310 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

650 kcal, 44g proteína, 24g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

615 kcal, 59g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

Outro

- ☐ queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
2 1/2 oz (71g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
5 oz (137g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (123g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 2/3 xícara (363g)
- ☐ cebola
1 pequeno (64g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (172g)
- ☐ cenouras
9 médio (549g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
- ☐ salsa fresca
2 colher de sopa, picado (8g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
7 1/3 xícara (1056g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ manteiga
3/4 vara (89g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)
- ☐ camarão cru
1 lbs (454g)
- ☐ tilápia crua
1 1/2 lbs (674g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 2/3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (47g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
3 colher de sopa (48g)

- ☐ leite integral
4 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 1/2 colher de sopa (26g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1/3 grande (28g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (603g)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ azeitonas pretas enlatadas
3 azeitonas grandes (13g)

- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/6 xícara(s) (40g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

ovos

1 grande (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

ovos

2 grande (100g)

pão

2 fatia (64g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torra o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

ovos

6 grande (300g)

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 3 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 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.

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 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

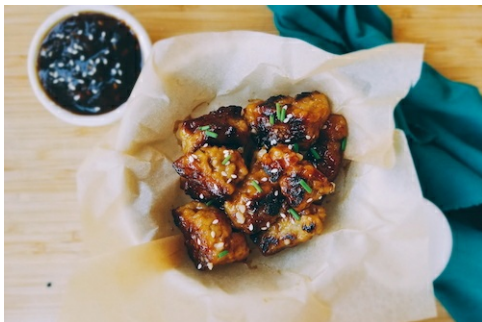
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

4 oz (113g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 cenoura(s)

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Milho com manteiga

159 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão assado com pecãs e pesto

6 onça(s) - 484 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

pecãs

1 colher de sopa, picado (7g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

pecãs

2 colher de sopa, picado (14g)

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

331 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/6 xícara(s) (40g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

2 1/2 oz (71g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

3 azeitonas grandes (13g)

iogurte grego desnatado natural

1 1/2 colher de sopa (26g)

tomates, picado

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

cebola, fatiado finamente

1/6 pequeno (12g)

óleo

3 colher de chá (mL)

páprica

2 pitada (1g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 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.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano em bloco
1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:
queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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 2 refeições:

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

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

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 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
 2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
 3. Sirva e consuma.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

654 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola, picado**
3/8 pequeno (26g)
- tomates**
6 colher de sopa, picada (68g)
- atum enlatado**
1 1/2 lata (258g)
- folhas verdes variadas**
1 1/2 xícara (45g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**
3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado**
3/4 pequeno (53g)
- tomates**
3/4 xícara, picada (135g)
- atum enlatado**
3 lata (516g)
- folhas verdes variadas**
3 xícara (90g)
- pimenta-do-reino**
3 pitada (0g)
- sal**
3 pitada (1g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Zoodles com camarão ao alho e limão

8 oz camarão - 409 kcal ● 51g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

camarão cru, descascado e limpo

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, espiralizado

4 médio (784g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

camarão cru, descascado e limpo

1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 5

Tilápia com gremolata de amêndoa

1 filé(s) de tilápia - 465 kcal ● 36g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 filé(s) de tilápia

alho, picado finamente

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

salsa fresca

2 colher de sopa, picado (8g)

páprica

2 pitada (1g)

cebola em pó

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

tilápia crua

6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Seque a tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torra as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.
5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

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 filês 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.

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.

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.