

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 2300 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 2251 kcal ● 177g proteína (31%) ● 112g gordura (45%) ● 77g carboidrato (14%) ● 56g fibra (10%)

Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Queijo cottage com amêndoas e canela](#)
386 kcal

Lanches

180 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Palitos de cenoura](#)
1 1/2 cenoura(s)- 41 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

755 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Brócolis com manteiga](#)
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



[Tempeh básico](#)
8 oz- 590 kcal

Jantar

765 kcal, 34g proteína, 40g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Minced cauliflower com espinafre e manteiga](#)
2 xícara(s)- 128 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
384 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 2

2271 kcal ● 186g proteína (33%) ● 123g gordura (49%) ● 62g carboidrato (11%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela
386 kcal

Lanches

180 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 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

755 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 44g gordura



Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

785 kcal, 43g proteína, 25g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada simples de couve e abacate
384 kcal



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 3

2257 kcal ● 175g proteína (31%) ● 124g gordura (50%) ● 79g carboidrato (14%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela
386 kcal

Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



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

Almoço

700 kcal, 39g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal

Jantar

720 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 47g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
322 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Yogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

2250 kcal ● 155g proteína (28%) ● 130g gordura (52%) ● 82g carboidrato (15%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

700 kcal, 39g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

Jantar

720 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 47g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Day 5

2294 kcal ● 216g proteína (38%) ● 119g gordura (47%) ● 62g carboidrato (11%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

715 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia frita na frigideira

16 oz- 596 kcal



Couve salteada

121 kcal

Jantar

745 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de salmão e alcachofra

526 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 6

2298 kcal ● 155g proteína (27%) ● 130g gordura (51%) ● 80g carboidrato (14%) ● 46g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 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, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 38g gordura



Arroz integral com manteiga
167 kcal



Couve com alho
159 kcal



Salmão com chili e limão
6 oz- 356 kcal

Jantar

745 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de salmão e alcachofra
526 kcal



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

Day 7

2298 kcal ● 166g proteína (29%) ● 134g gordura (53%) ● 62g carboidrato (11%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 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, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 38g gordura



Arroz integral com manteiga
167 kcal



Couve com alho
159 kcal



Salmão com chili e limão
6 oz- 356 kcal

Jantar

750 kcal, 60g proteína, 10g carboidratos líquidos, 45g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Salada de atum com abacate
582 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
- ☐ folhas de couve
13 oz (364g)
- ☐ cebola
5/8 pequeno (41g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 2/3 xícara, corações (280g)
- ☐ couve-manteiga
1 lbs (454g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
9 1/3 grande (467g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 1/4 xícara (961g)
- ☐ manteiga
1 vara (113g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ queijo
3/4 xícara, ralado (84g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

Bebidas

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

Outro

- ☐ couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
9 xícara (265g)
- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1 2/3 pequeno (97g)
- ☐ abacates
3 1/3 abacate(s) (670g)
- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ lima
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

Doces

- ☐ mel
1 oz (25g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
18 oz (510g)
- ☐ atum enlatado
2 1/3 lata (401g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (233g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 xícara (60g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
10 colher de sopa (mL)

- ☐ tilápia crua
1 lbs (448g)
- ☐ salmão enlatado
15 oz (425g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

canela

1/3 colher de chá (1g)

amêndoas

7 1/2 amêndoa (9g)

manteiga de amêndoa

1 1/4 colher de sopa (20g)

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

1 1/4 xícara (283g)

Para todas as 3 refeições:

canela

1 colher de chá (2g)

amêndoas

22 1/2 amêndoa (27g)

manteiga de amêndoa

1/4 xícara (60g)

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

3 3/4 xícara (848g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 2/3 grande (133g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

5 1/3 grande (267g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não retem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
sal
5/8 pitada (0g)

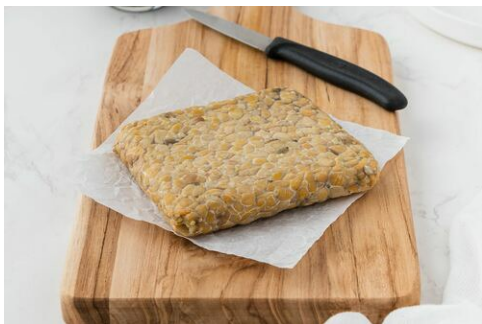
Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 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.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal ● 90g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

tilápia crua

16 oz (448g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

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.
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. Sirva imediatamente.

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Couve com alho

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

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

Salmão com chili e limão

6 oz - 356 kcal ● 35g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cominho moído

3 pitada (1g)

chili em pó

1/4 colher de sopa (2g)

lima, fatiado

3/4 fruta (5.1 cm diâ.) (50g)

salmão

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

lima, fatiado

1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

salmão

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Arranje fatias de limão sobre o papel para criar uma base para o salmão. Coloque o salmão com a pele virada para baixo sobre as fatias de limão.
3. Esprema um pouco de suco de limão sobre o salmão e esfregue com pó de chili, cominho e um pouco de sal. Coloque as fatias de limão restantes por cima.
4. Asse por 12–15 minutos, até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo. Esprema mais suco de limão por cima e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

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

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s) - 128 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Hambúrguer vegetal

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



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado

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

mel

1/2 colher de sopa (11g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

manteiga

4 colher de sopa (54g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

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

Tofu básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de salmão e alcachofra

526 kcal 41g proteína 24g gordura 25g carboidrato 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

alcachofras, enlatadas

13 1/3 colher de sopa, corações (140g)

salmão enlatado

1/2 lbs (213g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1 2/3 xícara de tomates-cereja (248g)

vinagrete balsâmico

10 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

alcachofras, enlatadas

1 2/3 xícara, corações (280g)

salmão enlatado

15 oz (425g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

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.

Jantar 5

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal 6g proteína 13g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
tomates
1/3 xícara, picada (60g)
atum enlatado
1 1/3 lata (229g)
folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)

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.

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.