

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 2400 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 2417 kcal ● 252g proteína (42%) ● 108g gordura (40%) ● 68g carboidrato (11%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 46g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)
206 kcal



[Nozes](#)
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

260 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Sementes de girassol](#)
120 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

800 kcal, 63g proteína, 16g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)
117 kcal



[Pimentão recheado com salada de atum e abacate](#)
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Jantar

760 kcal, 69g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Tilápia empanada em amêndoas](#)
9 oz- 635 kcal



[Ervilha-torta](#)
123 kcal

Day 2 2382 kcal ● 272g proteína (46%) ● 103g gordura (39%) ● 63g carboidrato (11%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 46g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

260 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

765 kcal, 83g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tilápia frita na frigideira
14 oz- 521 kcal



Vagem com manteiga
245 kcal

Jantar

760 kcal, 69g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
9 oz- 635 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Day 3 2404 kcal ● 219g proteína (36%) ● 126g gordura (47%) ● 71g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Lanches

335 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

765 kcal, 83g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tilápia frita na frigideira
14 oz- 521 kcal



Vagem com manteiga
245 kcal

Jantar

735 kcal, 57g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salmão com laranja e alecrim
9 oz- 696 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Day 4

2391 kcal ● 182g proteína (30%) ● 131g gordura (49%) ● 89g carboidrato (15%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Lanches

335 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

755 kcal, 46g proteína, 28g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada com bolinho de salmão

2 bolinho (~85 g cada)- 598 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

735 kcal, 57g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salmão com laranja e alecrim

9 oz- 696 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Day 5

2376 kcal ● 247g proteína (42%) ● 110g gordura (42%) ● 69g carboidrato (12%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Canapés de pepino com atum

288 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

750 kcal, 62g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

725 kcal, 51g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 6 2361 kcal ● 201g proteína (34%) ● 129g gordura (49%) ● 73g carboidrato (12%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Canapés de pepino com atum
288 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salmão com molho de abacate
6 oz- 479 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Jantar

730 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 51g gordura



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal



Zoodles com molho de abacate
471 kcal

Day 7 2361 kcal ● 201g proteína (34%) ● 129g gordura (49%) ● 73g carboidrato (12%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Canapés de pepino com atum
288 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salmão com molho de abacate
6 oz- 479 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Jantar

730 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 51g gordura



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal



Zoodles com molho de abacate
471 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, cortada em tiras finas (81g)
- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
- ☐ castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga
2/3 vara (77g)
- ☐ leite integral
9 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ alho em pó
1 pitada (0g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ manjeriço fresco
2 xícara, folhas inteiras (51g)

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 abacate(s) (779g)
- ☐ suco de limão
1/2 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 3/4 lata (813g)
- ☐ tilápia crua
3 lbs (1288g)
- ☐ salmão
30 oz (850g)
- ☐ salmão enlatado
5 oz (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/2 xícara(s) (62g)

Leguminosas e produtos derivados

Bebidas

☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

- ☐ água
17 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (451g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- ☐ vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (564g)
- ☐ brócolis congelado
1 xícara (91g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

água

3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal  8g proteína  8g gordura  12g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

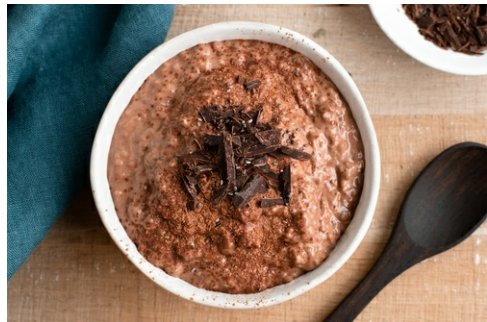
Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal  15g proteína  9g gordura  7g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
2 colher de sopa (35g)
abacates
1/2 fatias (13g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
sementes de chia
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)
abacates
1 fatias (25g)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.\r\nCubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.\r\nSirva e aproveite.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 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.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

cebola

3/8 pequeno (26g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

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)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tilápia frita na frigideira

14 oz - 521 kcal ● 79g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

14 oz (392g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 3/4 lbs (784g)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

azeite

2 1/3 colher de sopa (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.

Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

3 1/3 xícara (403g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

manteiga

1/4 xícara (45g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada com bolinho de salmão

2 bolinho (~85 g cada) - 598 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 12g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 bolinho (~85 g cada)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

ovos

1 grande (50g)

salmão enlatado

5 oz (142g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

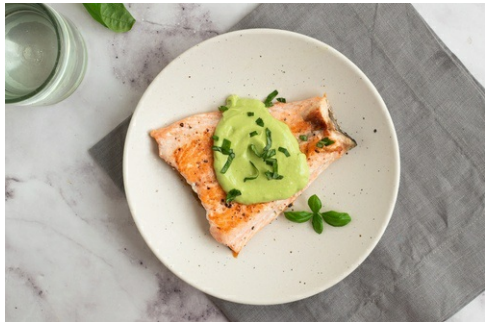
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão com molho de abacate

6 oz - 479 kcal 36g proteína 36g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco

1 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

alho

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

1/4 colher de sopa (mL)

salmão

6 oz (170g)

abacates

1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o fresco

2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

alho

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

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

1/2 colher de sopa (mL)

salmão

3/4 lbs (340g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjeri  o. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal 13g prote  ina 13g gordura 20g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**logurte grego proteico
aromatizado**
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico
aromatizado**
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

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

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

288 kcal ● 42g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
atum enlatado
2 1/2 sachê (185g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
2 pepino (≈21 cm) (564g)
atum enlatado
7 1/2 sachê (555g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
 2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
 3. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia empanada em amêndoas

9 oz - 635 kcal ● 61g proteína ● 30g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

1/2 lbs (252g)

amêndoas

6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (31g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

18 oz (504g)

amêndoas

3/4 xícara, cortada em tiras finas (81g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 xícara(s) (62g)

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.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com laranja e alecrim

9 oz - 696 kcal ● 54g proteína ● 40g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

3 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

laranja

1 1/2 laranja (231g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

laranja

3 laranja (462g)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

salmão

3 filé(s) (170 g cada) (510g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

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)

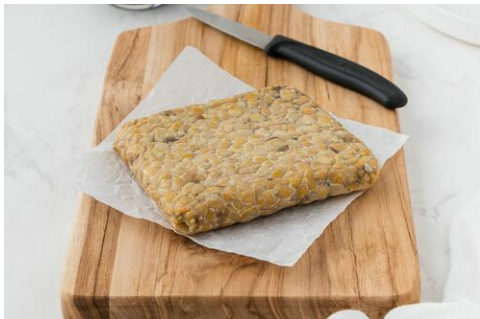
sal

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.

Tempeh básico

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



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

10 colher de sopa (86g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

471 kcal ● 10g proteína ● 31g gordura ● 18g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

abobrinha

1 grande (323g)

manjerição fresco

1 xícara, folhas inteiras (24g)

tomates, cortado ao meio

10 tomatinhos (170g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

2 abacate(s) (402g)

abobrinha

2 grande (646g)

manjerição fresco

2 xícara, folhas inteiras (48g)

tomates, cortado ao meio

20 tomatinhos (340g)

suco de limão

6 colher de sopa (mL)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjerição no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.