

# Meal Plan - Plano alimentar pescetariano, baixo em carboidratos, de 2700 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** 2660 kcal ● 281g proteína (42%) ● 120g gordura (41%) ● 89g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

## Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Ovo na berinjela**  
241 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

## Lanches

345 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**  
206 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Almoço

825 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Espinafre salteado simples**  
249 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal



**Bacalhau assado simples**  
10 2/3 oz- 396 kcal

## Jantar

835 kcal, 86g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
14 oz- 701 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

## Day 2

2651 kcal ● 244g proteína (37%) ● 132g gordura (45%) ● 97g carboidrato (15%) ● 25g fibra (4%)

### Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

345 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

825 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Espinafre salteado simples

249 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal



Bacalhau assado simples

10 2/3 oz- 396 kcal

### Jantar

825 kcal, 49g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

## Day 3

2697 kcal ● 197g proteína (29%) ● 160g gordura (54%) ● 92g carboidrato (14%) ● 24g fibra (4%)

### Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

345 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

870 kcal, 56g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



Vagem com manteiga

342 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal

### Jantar

825 kcal, 49g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

## Day 4

2708 kcal ● 190g proteína (28%) ● 162g gordura (54%) ● 77g carboidrato (11%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

450 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 35g gordura



Aipo com manteiga de amendoim  
218 kcal



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

### Lanches

345 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra  
235 kcal



Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

870 kcal, 56g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



Vagem com manteiga  
342 kcal



Tilápia empanada em amêndoas  
7 1/2 oz- 529 kcal

### Jantar

825 kcal, 51g proteína, 23g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de tomate e abacate  
235 kcal



Tempeh básico  
8 oz- 590 kcal

## Day 5

2704 kcal ● 218g proteína (32%) ● 153g gordura (51%) ● 71g carboidrato (11%) ● 43g fibra (6%)

### Café da manhã

450 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 35g gordura



Aipo com manteiga de amendoim  
218 kcal



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

### Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate  
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

895 kcal, 79g proteína, 31g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de mussarela e tomate  
121 kcal



Tilápia com crosta de parmesão  
8 oz- 366 kcal



Barra de granola rica em proteínas  
2 barra(s)- 408 kcal

### Jantar

825 kcal, 51g proteína, 23g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de tomate e abacate  
235 kcal



Tempeh básico  
8 oz- 590 kcal

Day 6 2713 kcal ● 199g proteína (29%) ● 148g gordura (49%) ● 97g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 30g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Couve e ovos  
378 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate  
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Almoço

840 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate  
189 kcal



Tempeh com molho de amendoim  
6 oz de tempeh- 651 kcal

Jantar

885 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 48g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal



Salada simples de couve e abacate  
115 kcal

Day 7 2713 kcal ● 199g proteína (29%) ● 148g gordura (49%) ● 97g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 30g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Couve e ovos  
378 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate  
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Almoço

840 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate  
189 kcal



Tempeh com molho de amendoim  
6 oz de tempeh- 651 kcal

Jantar

885 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 48g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal



Salada simples de couve e abacate  
115 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho  
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- ☐ espinafre fresco  
20 xícara(s) (600g)
- ☐ batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ brócolis congelado  
3 xícara (273g)
- ☐ berinjela  
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ pepino  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
4 2/3 xícara (565g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (378g)
- ☐ cebola  
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ aipo cru  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ folhas de couve  
6 oz (165g)
- ☐ abobrinha  
8 grande (2584g)

## Gorduras e óleos

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

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/2 oz (15g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 1/2 g (4g)
- ☐ pimenta-limão  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ endro seco  
2 colher de chá (2g)
- ☐ alho em pó  
4 pitada (2g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/2 colher de sopa, picado (1g)

## Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate  
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ adoçante sem calorias  
1 colher de sopa (11g)
- ☐ folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ levedura nutricional  
1 1/2 colher de sopa (6g)

## Doces

- ☐ cacau em pó  
2 colher de sopa (11g)

## Bebidas

- ☐ água  
1 galão (mL)
- ☐ pó proteico  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)  
3/4 xícara(s) (88g)
- ☐ amido de milho  
6 colher de sopa (48g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ manteiga de amendoim  
5 2/3 oz (161g)
- ☐ amendoins torrados  
1/2 xícara (73g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão  
3 1/2 pequeno (203g)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)

- ☐ páprica  
1/4 colher de sopa (2g)

## Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru  
1 1/3 lbs (604g)
- ☐ tilápia crua  
2 1/3 lbs (1036g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
19 1/2 grande (975g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural  
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga  
5/6 vara (94g)
- ☐ leite integral  
3 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo palito  
3 vara (84g)
- ☐ queijo de cabra  
3/4 lbs (340g)
- ☐ muçarela fresca  
1 oz (28g)
- ☐ parmesão  
4 colher de sopa (25g)

- ☐ suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1/2 lbs (211g)

## Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó  
1/4 colher de sopa (4g)

## Lanches

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

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
2 xícara (520g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

6 grande (300g)

#### óleo

2 colher de sopa (mL)

#### berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

---

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)  
**aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

---

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amendoins torrados**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoins torrados**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.
-

# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Couve e ovos

378 kcal  26g proteína  28g gordura  4g carboidrato  1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- sal**  
2 pitada (1g)
- folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)
- ovos**  
4 grande (200g)
- óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- sal**  
4 pitada (2g)
- folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)
- ovos**  
8 grande (400g)
- óleo**  
4 colher de chá (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.

## Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal  4g proteína  4g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Espinafre salteado simples

249 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alho, cortado em cubos

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

#### espinafre fresco

10 xícara(s) (300g)

#### azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### alho, cortado em cubos

2 1/2 dente (de alho) (8g)

#### espinafre fresco

20 xícara(s) (600g)

#### azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

5 pitada (4g)

#### pimenta-do-reino

5 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.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

#### batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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 e sirva.

### Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacalhau, cru**  
2/3 lbs (302g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
1 1/3 lbs (604g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Vagem com manteiga

342 kcal ● 5g proteína ● 26g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**vagens verdes congeladas**  
2 1/3 xícara (282g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
2 1/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
4 2/3 xícara (565g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/3 xícara (63g)

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

### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tilápia crua**

1/2 lbs (210g)

**amêndoas**

5 colher de sopa, cortada em tiras  
finas (34g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**farinha de trigo (multiuso)**

1/6 xícara(s) (26g)

Para todas as 2 refeições:

**tilápia crua**

15 oz (420g)

**amêndoas**

10 colher de sopa, cortada em tiras  
finas (68g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**farinha de trigo (multiuso)**

3/8 xícara(s) (52g)

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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**tomates, fatiado**

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

**manjeriçã fresco**

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

**vinagrete balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

**muçarela fresca, fatiado**

1 oz (28g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriçã sobre as fatias e regue com o molho.

### Tilápia com crosta de parmesão

8 oz - 366 kcal ● 52g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

**parmesão, ralado**

4 colher de sopa (25g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**tilápia crua**

1/2 lbs (224g)

**páprica**

1/4 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Forre uma assadeira com papel alumínio.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo parmesão, páprica e uma pitada de sal e pimenta.
4. Cubra os filés de tilápia com azeite e coloque-os na assadeira preparada. Pressione a mistura de parmesão sobre a parte superior da tilápia.
5. Asse no forno pré-aquecido por 10 a 12 minutos, ou até que o peixe se desfie facilmente com um garfo.

## Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 barra(s)

**barra de granola rica em proteínas**

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**tomates**

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

**folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

**tomates**

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

**folhas verdes variadas**

7 1/2 xícara (225g)

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

## Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**levedura nutricional**  
3/4 colher de sopa (3g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**tempeh**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (97g)  
**tempeh**  
3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

---

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### 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.

---

## 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**queijo de cabra**  
2 oz (57g)  
**endro seco**  
1 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)  
**queijo de cabra**  
4 oz (113g)  
**endro seco**  
2 colher de chá (2g)

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

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

# Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca - 97 kcal 16g proteína 3g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**adoçante sem calorias**

1 colher de chá (4g)

**água**

1 colher de chá (mL)

**ovos**

1/2 grande (25g)

**cacau em pó**

1 colher de chá (2g)

**fermento em pó**

2 pitada (1g)

**proteína em pó, chocolate**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

**adoçante sem calorias**

1 colher de sopa (11g)

**água**

3 colher de chá (mL)

**ovos**

1 1/2 grande (75g)

**cacau em pó**

1 colher de sopa (5g)

**fermento em pó**

1/4 colher de sopa (4g)

**proteína em pó, chocolate**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)

(47g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. 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 3 refeições:

**amêndoas**

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Tilápia empanada selada na frigideira

14 oz - 701 kcal ● 83g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

#### **manteiga, derretido**

3 1/2 colher de chá (17g)

#### **farinha de trigo (multiuso)**

1/4 xícara(s) (36g)

#### **azeite**

1 3/4 colher de chá (mL)

#### **pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### **sal**

1/2 colher de chá (3g)

#### **tilápia crua**

14 oz (392g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

### Brócolis 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.

# Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

## Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal 3g proteína 5g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- azeite**  
1 colher de chá (mL)
- brócolis congelado**  
1 xícara (91g)
- sal**  
1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

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

## Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal 46g proteína 47g gordura 35g carboidrato 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)
- pimenta-limão**  
1/4 colher de sopa (2g)
- óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- amido de milho**  
3 colher de sopa (24g)
- limão, raspado**  
1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2 1/2 lbs (1191g)
- pimenta-limão**  
1/2 colher de sopa (3g)
- óleo**  
3 colher de sopa (mL)
- amido de milho**  
6 colher de sopa (48g)
- limão, raspado**  
3 pequeno (174g)

1. Preequeça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

#### abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

#### sal

4 pitada (3g)

#### alho em pó

4 pitada (2g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de sopa (mL)

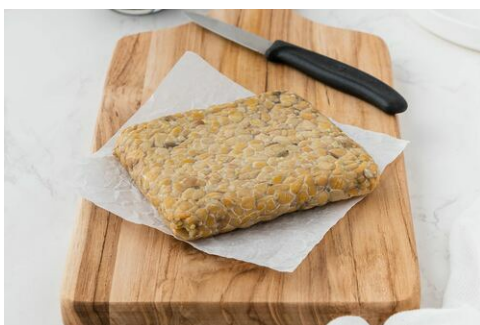
#### cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

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.

### 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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abobrinha**  
4 grande (1292g)  
**queijo de cabra**  
4 oz (113g)  
**molho para macarrão**  
1 xícara (260g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
8 grande (2584g)  
**queijo de cabra**  
1/2 lbs (227g)  
**molho para macarrão**  
2 xícara (520g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, espremido**  
1/4 pequeno (15g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**folhas de couve, picado**  
1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)

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.

# 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.