

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 3000 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

3034 kcal ● 230g proteína (30%) ● 179g gordura (53%) ● 91g carboidrato (12%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Ovo na berinjela](#)

361 kcal



[Leite](#)

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Canapés de pepino com queijo de cabra](#)

118 kcal



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal



[Mix de castanhas](#)

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

980 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Sementes de girassol](#)

421 kcal



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

995 kcal, 84g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Tilápia empanada em amêndoas](#)

12 oz- 847 kcal



[Tomates assados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 2

2949 kcal ● 223g proteína (30%) ● 168g gordura (51%) ● 94g carboidrato (13%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

970 kcal, 62g proteína, 27g carboidratos líquidos, 60g gordura



Cogumelos salteados

16 oz cogumelos- 381 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão- 748 kcal

Day 3

3031 kcal ● 304g proteína (40%) ● 155g gordura (46%) ● 76g carboidrato (10%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

585 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de ovo e abacate

266 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

940 kcal, 129g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tilápia ao estilo Cajun

22 oz- 725 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão- 748 kcal

Day 4

3001 kcal ● 303g proteína (40%) ● 135g gordura (40%) ● 111g carboidrato (15%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

585 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)
266 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Purê de maçã](#)
57 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Shake de proteína \(leite\)](#)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

940 kcal, 129g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Tilápia ao estilo Cajun](#)
22 oz- 725 kcal



[Vagem regada com azeite de oliva](#)
217 kcal

Jantar

890 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Batatas fritas assadas](#)
483 kcal



[Camarão básico](#)
10 oz- 342 kcal



[Vagens](#)
63 kcal

Day 5

2966 kcal ● 210g proteína (28%) ● 171g gordura (52%) ● 106g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Muffin inglês com manteiga](#)
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



[Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate](#)
373 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Purê de maçã](#)
57 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Shake de proteína \(leite\)](#)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



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



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

Jantar

980 kcal, 51g proteína, 46g carboidratos líquidos, 63g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
484 kcal



[Pão pita](#)
2 pão pita(s)- 156 kcal



[Tofu básico](#)
8 oz- 342 kcal

Day 6

2943 kcal ● 201g proteína (27%) ● 175g gordura (54%) ● 99g carboidrato (13%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

345 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego- 162 kcal

Almoço

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Jantar

980 kcal, 51g proteína, 46g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

2950 kcal ● 212g proteína (29%) ● 178g gordura (54%) ● 73g carboidrato (10%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

345 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego- 162 kcal

Almoço

955 kcal, 58g proteína, 24g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salmão com mel e Dijon

9 oz- 603 kcal



Salada de tomate e abacate

352 kcal

Jantar

950 kcal, 68g proteína, 15g carboidratos líquidos, 56g gordura



Couve com alho

478 kcal



Salmão com chili e limão

8 oz- 474 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
3/4 pepino (≈ 21 cm) (226g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1212g)
- ☐ pimentão
4 1/2 grande (730g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
2 xícara (484g)
- ☐ cebola
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (245g)
- ☐ cogumelos
1 lbs (454g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ batatas
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)
- ☐ alho
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ espinafre fresco
9 xícara(s) (270g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/2 lbs (680g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
5 oz (141g)
- ☐ ovos
36 grande (1800g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
3 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (15g)
- ☐ parmesão
1/2 xícara (45g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco
3 1/2 colher de chá (4g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ cominho moído
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de sopa (12g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ muffins ingleses
1 1/2 muffin(s) (86g)
- ☐ pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (888g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~ 110 g) (244g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ pêssego
2 médio (≈ 7 cm diâ.) (285g)
- ☐ lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

Bebidas

- ☐ água
16 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
3 1/2 lbs (1568g)
- ☐ salmão
2 lbs (935g)
- ☐ camarão cru
10 oz (284g)
- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/3 xícara(s) (42g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
- ☐ chili em pão
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/3 oz (66g)
- ☐ amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)
- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)

- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)

Doces

- ☐ mel
3/4 colher de sopa (16g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
berinjela
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

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 Para todas as 2 refeições:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de ovo e abacate

266 kcal 15g proteína 19g gordura 3g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)
- folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
- abacates
1/3 abacate(s) (67g)
- alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

- ovos, cozido e resfriado
4 grande (200g)
- folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
- abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal 25g proteína 24g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- ovos
4 grande (200g)
- óleo
1 colher de chá (mL)

- ovos
8 grande (400g)
- óleo
2 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es) - 106 kcal  2g proteína  5g gordura  13g carboidrato  1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (5g)

muffins ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

manteiga

3 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (15g)

muffins ingleses

1 1/2 muffin(s) (86g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal  26g proteína  26g gordura  7g carboidrato  3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

alho, picado

1/4 colher de sopa (2g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

parmesão

3 colher de sopa (15g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

alho, picado

3/4 colher de sopa (6g)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (168g)

parmesão

1/2 xícara (45g)

espinafre fresco

9 xícara(s) (270g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

ovos

9 grande (450g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

421 kcal ● 20g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



grãos de girassol

2 1/3 oz (66g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Cogumelos salteados

16 oz cogumelos - 381 kcal ● 14g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 16 oz cogumelos

cogumelos, fatiado

1 lbs (454g)

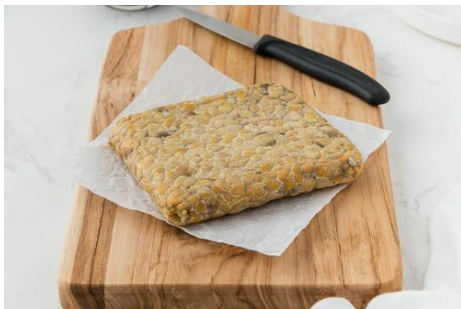
óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

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.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia ao estilo Cajun

22 oz - 725 kcal ● 124g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

tilápia crua
22 oz (616g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1 colher de sopa (6g)

tilápia crua
2 3/4 lbs (1232g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
2 colher de sopa (12g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

azeite
2 colher de sopa (mL)
vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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, escurido
1 1/2 lata (258g)

cebola
3/4 pequeno (53g)
pimentão
3 grande (492g)
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)
atum enlatado, escurido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escurido, 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salmão com mel e Dijon

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 9 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

3/4 dente (de alho) (2g)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

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.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

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.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Canapés de pepino com queijo de cabra

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

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

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

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

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal  13g proteína  10g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Mix de castanhas

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de maçã

57 kcal  0g proteína  0g gordura  12g carboidrato  1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Nozes-pecã

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal  16g proteína  4g gordura  6g carboidrato  1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Lanches 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 Para todas as 2 refeições:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Bocados de pêssago e queijo de cabra

1 pêssago - 162 kcal  7g proteína  9g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (0g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

pêssago

1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

sal

2 pitada (1g)

queijo de cabra

4 colher de sopa (56g)

pêssago

2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

1. Fatie o pêssago de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssago para formar um ‘sanduíche’. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia empanada em amêndoas

12 oz - 847 kcal ● 82g proteína ● 40g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 12 oz

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

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.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

174 kcal 12g proteína 1g gordura 25g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salmão e legumes na mesma panela

8 oz salmão - 748 kcal 53g proteína 46g gordura 23g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pimentão, cortado em tiras
1 médio (119g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
endro seco
1 colher de chá (1g)
tomates esmagados enlatados
1 xícara (242g)
cebola, fatiado
1 pequeno (70g)
salmão
1/2 lbs (227g)

pimentão, cortado em tiras
2 médio (238g)
cominho moído
2 colher de chá (4g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
endro seco
2 colher de chá (2g)
tomates esmagados enlatados
2 xícara (484g)
cebola, fatiado
2 pequeno (140g)
salmão
1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Camarão básico

10 oz - 342 kcal ● 57g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

camarão cru, descascado e limpo (sem veia)

10 oz (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal 28g proteína 34g gordura 13g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)
manjeriçao fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
muçarela fresca, fatiado
4 oz (113g)

tomates, fatiado
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)
manjeriçao fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
muçarela fresca, fatiado
1/2 lbs (227g)

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

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal 6g proteína 1g gordura 28g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

- 1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal 18g proteína 28g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

tofu firme
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

tofu firme
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/2 lbs (680g)

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

8 oz - 474 kcal ● 47g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

cominho moído

4 pitada (1g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

lima, fatiado

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

salmão

1/2 lbs (227g)

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.

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 Para todas as 7 refeições:

água	água
2 xícara(s) (mL)	14 xícara(s) (mL)
pó proteico	pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)	14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.