

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 3100 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 3137 kcal ● 265g proteína (34%) ● 163g gordura (47%) ● 107g carboidrato (14%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pistaches
188 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1010 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 54g gordura



Queijo e bolachas
8 bolacha(s)- 364 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

1030 kcal, 83g proteína, 20g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 2

3034 kcal ● 262g proteína (35%) ● 172g gordura (51%) ● 90g carboidrato (12%) ● 19g fibra (3%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pistaches

188 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 51g proteína, 47g carboidratos líquidos, 61g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 469 kcal



Sanduiche de salada de atum

1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

970 kcal, 81g proteína, 25g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Salmão com mel e Dijon

13 1/2 oz- 904 kcal

Day 3

3119 kcal ● 257g proteína (33%) ● 186g gordura (54%) ● 77g carboidrato (10%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

485 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

340 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pistaches

188 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1050 kcal, 45g proteína, 34g carboidratos líquidos, 74g gordura



Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal

Jantar

970 kcal, 81g proteína, 25g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Salmão com mel e Dijon

13 1/2 oz- 904 kcal

Day 4

3115 kcal ● 226g proteína (29%) ● 171g gordura (49%) ● 115g carboidrato (15%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mini quiche fácil

3 quiche(s)- 288 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Aipo com molho ranch

222 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1025 kcal, 66g proteína, 39g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de seitan

718 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal

Jantar

1020 kcal, 68g proteína, 35g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

785 kcal

Day 5 3099 kcal ● 208g proteína (27%) ● 185g gordura (54%) ● 104g carboidrato (13%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mini quiche fácil
3 quiche(s)- 288 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Aipo com molho ranch
222 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1010 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 74g gordura



Tofu ao molho buffalo
886 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

1020 kcal, 68g proteína, 35g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
785 kcal

Day 6 3063 kcal ● 231g proteína (30%) ● 169g gordura (50%) ● 104g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
3 bola(s)- 405 kcal

Lanches

245 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake proteico verde
130 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1010 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 74g gordura



Tofu ao molho buffalo
886 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

985 kcal, 78g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Crack slaw com tempeh
843 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Day 7 3060 kcal ● 238g proteína (31%) ● 157g gordura (46%) ● 108g carboidrato (14%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

3 bola(s)- 405 kcal

Lanches

245 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake proteico verde

130 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1005 kcal, 56g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

416 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

985 kcal, 78g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Crack slaw com tempeh

843 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- castanhas de caju torradas
1 xícara (123g)
- sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
- manteiga de amêndoa
6 colher de sopa (94g)
- grãos de girassol
4 colher de sopa (48g)

Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru
1 1/3 maço (609g)
- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (488g)
- cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- pimentão
2 grande (328g)
- alho
8 1/4 dente (de alho) (25g)
- gengibre fresco
2 colher de chá (4g)
- brócolis
1 xícara, picado (91g)
- espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
- ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- abobrinha
2 1/2 médio (490g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
8 grande (400g)
- iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- queijo palito
6 vara (168g)
- queijo
2 oz (57g)
- leite integral
6 1/4 xícara(s) (mL)
- queijo suíço
1/2 xícara, ralado (54g)

Bebidas

- água
20 3/4 xícara(s) (mL)
- pó proteico
1 1/4 lbs (560g)
- proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Produtos de panificação

- biscoitos salgados
8 bolachas salgadas (28g)
- pão
6 3/4 oz (192g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
5/6 fl oz (mL)
- Molho Frank's Red Hot
1 1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 abacate(s) (620g)
- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- laranja
1 laranja (154g)
- banana
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
10 1/2 g (10g)
- sal
1/2 oz (12g)
- alho em pó
2 colher de chá (6g)
- mostarda Dijon
1/4 xícara (68g)
- mostarda em pó
4 pitada (1g)
- orégano seco
1 1/4 colher de chá, moído (2g)

Gorduras e óleos

Outro

- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- folhas verdes variadas
8 3/4 xícara (262g)
- Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
- couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
- tzatziki
5/8 xícara(s) (140g)
- levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
8 xícara (720g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Doces

- cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- mel
2 1/4 colher de sopa (47g)

- azeite
2 oz (mL)
- molho para salada
10 1/4 colher de sopa (mL)
- maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo
6 oz (mL)
- molho ranch
1 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 lata (486g)
- salmão
4 1/2 filé(s) (170 g cada) (765g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
2 2/3 lbs (1276g)
- molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
- tempeh
2 3/4 lbs (1247g)
- amendoins torrados
9 1/4 colher de sopa (85g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 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.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Mini quiche fácil

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

queijo suíço

4 colher de sopa, ralado (27g)

mostarda em pó

2 pitada (1g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

queijo suíço

1/2 xícara, ralado (54g)

mostarda em pó

4 pitada (1g)

pão

2 fatia (64g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Bolinhas proteicas de amêndoa

3 bola(s) - 405 kcal ● 19g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 1/2 colher de sopa (9g)
farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)
manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (47g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
3 colher de sopa (17g)
farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
manteiga de amêndoa
6 colher de sopa (94g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Queijo e bolachas

8 bolacha(s) - 364 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 bolacha(s)

biscoitos salgados
8 bolachas salgadas (28g)
queijo
2 oz (57g)

1. Fatie o queijo e coloque sobre as bolachas. Sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)



leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

abacates, descascado e sem sementes

1/3 abacate(s) (67g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

5 fatias (52g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 469 kcal ● 12g proteína ● 36g gordura ● 23g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



castanhas de caju torradas

1/2 xícara (77g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

atum enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra

**alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

10 oz (284g)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

gingibre fresco, picado

2 colher de chá (4g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

1 1/2 xícara, preparada (255g)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra

**molho para salada**

1/3 xícara (mL)

tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu ao molho buffalo

886 kcal ● 40g proteína ● 73g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

17 1/2 oz (496g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

5 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

6 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

35 oz (992g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

10 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

13 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

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.
-

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 7

Abobrinha grelhada na frigideira

416 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

alho em pó

1 1/4 colher de chá (4g)

orégano seco

1 1/4 colher de chá, moído (2g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de sopa, moído (9g)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos 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 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Aipo com molho ranch

222 kcal ● 2g proteína ● 20g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, cortado em tiras
4 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (180g)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, cortado em tiras
9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)
molho ranch
6 colher de sopa (mL)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1/2 laranja (77g)

banana, congelado

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 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

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

cebola

1/2 pequeno (35g)

pimentão

2 grande (328g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Salmão com mel e Dijon

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g proteína ● 55g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

mel

1 colher de sopa (24g)

mostarda Dijon

2 1/4 colher de sopa (34g)

salmão

2 1/4 filé(s) (170 g cada) (383g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

2 1/4 dente (de alho) (7g)

mel

2 1/4 colher de sopa (47g)

mostarda Dijon

1/4 xícara (68g)

salmão

4 1/2 filé(s) (170 g cada) (765g)

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 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 ao estilo Buffalo com tzatziki

785 kcal ● 65g proteína ● 37g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente

10 oz (284g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/3 xícara(s) (70g)

Molho Frank's Red Hot

5 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente

1 1/4 lbs (567g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

5/8 xícara(s) (140g)

Molho Frank's Red Hot

10 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

4 colher de sopa (48g)

molho picante

4 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

8 xícara (720g)

tempeh, cortado em cubos

1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.
-