

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos de 3300 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

3340 kcal ● 210g proteína (25%) ● 227g gordura (61%) ● 84g carboidrato (10%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



[Espinafre salteado simples](#)
100 kcal



[Queijo em tiras](#)
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Crackers](#)
6 biscoito(s)- 101 kcal



[Nozes](#)
1/6 xícara(s)- 131 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 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

1125 kcal, 40g proteína, 23g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Tofu empanado em nozes](#)
989 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
136 kcal

Jantar

1060 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 77g gordura



[Tigela asiática low carb com tofu](#)
982 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal

Day 2 3337 kcal ● 207g proteína (25%) ● 215g gordura (58%) ● 109g carboidrato (13%) ● 35g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



Crackers
6 biscoito(s)- 101 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 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

1120 kcal, 36g proteína, 49g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Jantar

1060 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 77g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
982 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Day 3 3292 kcal ● 223g proteína (27%) ● 192g gordura (52%) ● 103g carboidrato (12%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

515 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

465 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 34g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

990 kcal, 39g proteína, 46g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal

Jantar

1055 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 53g gordura



Couve com alho
584 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal

Day 4 3340 kcal ● 239g proteína (29%) ● 194g gordura (52%) ● 122g carboidrato (15%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Lanches

465 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 34g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

990 kcal, 39g proteína, 46g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal

Jantar

1090 kcal, 90g proteína, 43g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Day 5

3286 kcal ● 238g proteína (29%) ● 197g gordura (54%) ● 97g carboidrato (12%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Atum e bolachas
284 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 25g carboidratos líquidos, 69g gordura



Poke bowl com salmão frito na frigideira
918 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Jantar

1060 kcal, 64g proteína, 27g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salmão com mel e Dijon
10 oz- 670 kcal



Salada de tomate e abacate
391 kcal

Day 6

3313 kcal ● 243g proteína (29%) ● 190g gordura (52%) ● 105g carboidrato (13%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

585 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 40g gordura



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Ovo na berinjela
361 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Atum e bolachas
284 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 25g carboidratos líquidos, 69g gordura



Poke bowl com salmão frito na frigideira
918 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Jantar

1030 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Tigela energética com tempeh
713 kcal

Café da manhã

585 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 40g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Ovo na berinjela

361 kcal

Lanches

395 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Atum e bolachas

284 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

980 kcal, 77g proteína, 19g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Vagem com amêndoas e limão

277 kcal



Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal

Jantar

1030 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sementes de girassol

316 kcal



Tigela energética com tempeh

713 kcal

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados
42 bolachas salgadas (147g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/4 lbs (95g)
- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (106g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (99g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
20 1/4 xícara (608g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 3/4 xícara, preparada (638g)
- ☐ molho Alfredo
1/2 xícara (120g)
- ☐ tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
17 1/4 dente(s) (de alho) (52g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (427g)
- ☐ espinafre fresco
20 xícara(s) (600g)
- ☐ gengibre fresco
5 colher de chá (10g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (48g)
- ☐ endro seco
1 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 folhas (2g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de sopa (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ molho de soja (tamari)
13 colher de sopa (mL)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (829g)
- ☐ limão
1 pequeno (65g)
- ☐ suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)

Bebidas

- ☐ brócolis
4 3/4 xícara, picado (432g)
- ☐ pepino
2 2/3 pepino (≈21 cm) (803g)
- ☐ couve-manteiga
29 1/4 oz (832g)
- ☐ folhas de couve
1 maço (191g)
- ☐ cenouras
2 1/3 médio (142g)
- ☐ cebola
5 colher de chá, picado (25g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ beterrabas, cruas
3 beterraba (5 cm diâ.) (246g)
- ☐ vagens frescas
10 oz (283g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
6 colher de sopa (30g)
- ☐ ovos
16 grande (800g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ queijo de cabra
6 oz (170g)
- ☐ leite integral
5 2/3 xícara(s) (mL)

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 1/4 lbs (1039g)
- ☐ atum enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ tilápia crua
1/2 lbs (252g)

Doces

- ☐ mel
2 1/2 colher de chá (18g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

4 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

parmesão

2 colher de sopa (10g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

alho, picado

1/2 colher de sopa (4g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

parmesão

6 colher de sopa (30g)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 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.

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

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

Para todas as 2 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu empanado em nozes

989 kcal ● 37g proteína ● 85g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



maionese

3 colher de sopa (mL)

tofu firme, escorrido

3/4 lbs (340g)

nozes

1/2 xícara, picada (58g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

alho, cortado em cubos

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada
1/3 xícara (mL)
folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)

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

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Pasta Alfredo com salmão

418 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

massa seca crua
1 1/2 oz (43g)
molho Alfredo
4 colher de sopa (60g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
salmão
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
3 oz (86g)
molho Alfredo
1/2 xícara (120g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
salmão
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Poke bowl com salmão frito na frigideira

918 kcal ● 61g proteína ● 61g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, cortado em cubos
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
cenouras, fatiado finamente
1 1/6 médio (71g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (117g)
molho teriyaki
2 1/3 colher de sopa (mL)
salmão
9 1/3 oz (265g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, cortado em cubos
1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)
cenouras, fatiado finamente
2 1/3 médio (142g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/6 abacate(s) (234g)
molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
salmão
18 2/3 oz (529g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque o salmão com a pele virada para cima na panela. Cozinhe até dourar de um lado, cerca de 4 minutos. Vire o salmão com uma espátula e cozinhe até ficar firme ao toque e com a pele crocante, se desejar, cerca de mais 3 minutos. Retire do fogo e corte em pedaços pequenos. Reserve.
4. Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Vagem com amêndoas e limão

277 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 10g fibra



vagens frescas, aparado

10 oz (283g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

amêndoas

2 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (17g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Tilápia frita na frigideira

9 oz - 335 kcal ● 51g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

tilápia crua

1/2 lbs (252g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Crackers

6 biscoito(s) - 101 kcal  2g proteína  4g gordura  13g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
biscoitos salgados
6 bolachas salgadas (21g)

Para todas as 2 refeições:
biscoitos salgados
12 bolachas salgadas (42g)

- 1. Aproveite.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal  3g proteína  12g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:
nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

- 1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal
logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:
logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

- 1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Canapés de pepino com queijo de cabra

353 kcal ● 21g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
queijo de cabra
6 oz (170g)
endro seco
1 colher de sopa (3g)

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

Atum e bolachas

284 kcal ● 21g proteína ● 12g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados
10 bolachas salgadas (35g)
atum enlatado
3 oz (85g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados
30 bolachas salgadas (105g)
atum enlatado
1/2 lbs (255g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

3/4 lbs (354g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

óleo

1/4 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

2 1/2 colher de chá (5g)

molho de soja (tamari)

5 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, preparada (319g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 dente (de alho) (15g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1 1/2 lbs (709g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

óleo

1/2 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

5 colher de chá (10g)

molho de soja (tamari)

10 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

3 3/4 xícara, preparada (638g)

brócolis

2 1/2 xícara, picado (228g)

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

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja
(37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Couve com alho

584 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 17g carboidrato ● 34g fibra



alho, picado

5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

29 1/3 oz (832g)

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
Molho Frank's Red Hot
3 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

salsicha vegana
3 salsicha (300g)

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

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido
5/8 pequeno (36g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão com mel e Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteína ● 41g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

5/6 dente (de alho) (3g)

mel

2 1/2 colher de chá (18g)

mostarda Dijon

5 colher de chá (25g)

salmão

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

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

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

cebola

5 colher de chá, picado (25g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela energética com tempeh

713 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 30g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

beterrabas, cruas, descascado e picado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 beterraba (5 cm diâ.) (123g)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

óleo, separado

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

homus

3 colher de sopa (45g)

brócolis

1 xícara, picado (102g)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, cruas, descascado e picado em pedaços do tamanho de uma mordida

3 beterraba (5 cm diâ.) (246g)

alecrim seco

1 colher de sopa (4g)

óleo, separado

3 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

homus

6 colher de sopa (90g)

brócolis

2 1/4 xícara, picado (205g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Forre uma assadeira com papel alumínio e adicione as beterrabas e o brócolis picados.
3. Despeje metade do óleo sobre os vegetais junto com o alecrim e sal/pimenta a gosto. Misture os vegetais até ficarem totalmente cobertos.
4. Asse os vegetais no forno por cerca de 25 minutos, mexendo uma vez.
5. [Opcional] Ferva o tempeh em água por 10 minutos para remover qualquer amargor. Escorra quando pronto.
6. Corte o tempeh em cubos do tamanho de uma mordida.
7. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o restante do óleo. Coloque o tempeh e cozinhe até dourar levemente, mexendo ocasionalmente, cerca de 5 minutos.
8. Misture o hummus e o molho de soja.
9. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte os vegetais no prato, adicione o tempeh e finalize com o molho de hummus.
10. Sirva.

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.
-