

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 3400 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 3381 kcal ● 257g proteína (30%) ● 182g gordura (48%) ● 126g carboidrato (15%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

380 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1135 kcal, 95g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de atum com abacate
873 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1100 kcal, 43g proteína, 70g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de tomate e abacate
313 kcal



Lo mein de tofu
790 kcal

Day 2

3370 kcal ● 263g proteína (31%) ● 205g gordura (55%) ● 69g carboidrato (8%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

380 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1070 kcal, 76g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salmão assado com pesto
12 oz- 807 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal

Jantar

1155 kcal, 67g proteína, 26g carboidratos líquidos, 73g gordura



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



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Day 3

3408 kcal ● 272g proteína (32%) ● 205g gordura (54%) ● 75g carboidrato (9%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1070 kcal, 76g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salmão assado com pesto
12 oz- 807 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal

Jantar

1155 kcal, 67g proteína, 26g carboidratos líquidos, 73g gordura



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



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Day 4 3336 kcal ● 355g proteína (43%) ● 153g gordura (41%) ● 115g carboidrato (14%) ● 20g fibra (2%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 125g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



Bacalhau assado simples
20 oz- 742 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1065 kcal, 103g proteína, 35g carboidratos líquidos, 56g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
16 oz- 787 kcal



Milho com manteiga
278 kcal

Day 5 3353 kcal ● 279g proteína (33%) ● 183g gordura (49%) ● 120g carboidrato (14%) ● 27g fibra (3%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1110 kcal, 40g proteína, 51g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

1065 kcal, 103g proteína, 35g carboidratos líquidos, 56g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
16 oz- 787 kcal



Milho com manteiga
278 kcal

Day 6 3410 kcal ● 264g proteína (31%) ● 194g gordura (51%) ● 117g carboidrato (14%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
405 kcal

Lanches

425 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Chocolate amargo](#)
4 quadrado(s)- 239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)
3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1125 kcal, 79g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Salmão e legumes na mesma panela](#)
12 oz salmão- 1123 kcal

Day 7 3410 kcal ● 264g proteína (31%) ● 194g gordura (51%) ● 117g carboidrato (14%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
405 kcal

Lanches

425 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Chocolate amargo](#)
4 quadrado(s)- 239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)
3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1125 kcal, 79g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Salmão e legumes na mesma panela](#)
12 oz salmão- 1123 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
14 colher de sopa (120g)
- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ tomates
11 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1404g)
- ☐ cebola
5 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (606g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
9 1/3 oz (265g)
- ☐ pimentão
5 grande (849g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)
- ☐ folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
3 xícara (726g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
6 1/4 lata (1082g)
- ☐ salmão
3 lbs (1360g)
- ☐ tilápia crua
2 lbs (896g)
- ☐ bacalhau, cru
1 1/4 lbs (567g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
4 folhas (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
26 grande (1300g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5/6 vara (90g)
- ☐ parmesão
1/2 xícara (50g)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (28 g cada) (84g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
12 1/2 xícara (375g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ couve-flor congelada
4 1/2 xícara (510g)

Bebidas

- ☐ água
22 1/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
5/8 pacote com sachê de sabor (50g)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)

☐ endro seco
1 colher de sopa (3g)

Frutas e sucos de frutas

☐ abacates
6 3/4 abacate(s) (1365g)

☐ suco de limão
4 fl oz (mL)

☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

☐ molho de soja (tamari)
1 3/4 colher de chá (mL)

☐ tofu extra firme
9 1/3 oz (265g)

☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Produtos de panificação

☐ pão
3 fatia (96g)

Doces

☐ chocolate amargo 70-85%
8 quadrado(s) (80g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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 2 refeições:

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes-pecã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
ovos
4 grande (200g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
ovos
12 grande (600g)
tomates
3 xícara, picada (540g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
água
1 xícara (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
atum enlatado
2 lata (344g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salmão assado com pesto

12 oz - 807 kcal ● 71g proteína ● 57g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
2 colher de sopa (32g)
salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
4 colher de sopa (64g)
salmão
4 filé(s) (170 g cada) (680g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.
Espalhe o pesto sobre o salmão.
Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja
(261g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bacalhau assado simples

20 oz - 742 kcal ● 101g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

bacalhau, cru

1 1/4 lbs (567g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

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

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

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.

Sanduíche de queijo grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 743 kcal ● 33g proteína ● 49g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

queijo fatiado

3 fatia (28 g cada) (84g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pão

3 fatia (96g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Leite

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

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 salsicha(s) - 1083 kcal ● 87g proteína ● 57g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino

1 1/2 pequeno (105g)

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 1/4 xícara (255g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino

3 pequeno (210g)

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

4 1/2 xícara (510g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Shake de proteína (leite)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite integral
3 xícara(s) (mL)

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

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

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70-85%
8 quadrado(s) (80g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

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.

Lo mein de tofu

790 kcal ● 39g proteína ● 37g gordura ● 61g carboidrato ● 14g fibra

**ramen com sabor oriental**

5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

mistura de vegetais congelados

9 1/3 oz (265g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

água

7/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 3/4 colher de chá (mL)

tofu extra firme

9 1/3 oz (265g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
 2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
 3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.
-

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

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

cebola
3/8 pequeno (26g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

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, escorrido
3 lata (516g)

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.

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

2 abacate(s) (402g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

cebola

4 colher de sopa, picado (60g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

16 oz - 787 kcal ● 98g proteína ● 42g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

tilápia crua

1 lbs (448g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

parmesão

4 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, amolecido

2 colher de sopa (28g)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

tilápia crua

2 lbs (896g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

maionese

3 colher de sopa (mL)

parmesão

1/2 xícara (50g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Milho com manteiga

278 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

56 colher de chá (159g)

manteiga

3 1/2 colher de chá (16g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

2 1/3 xícara (317g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

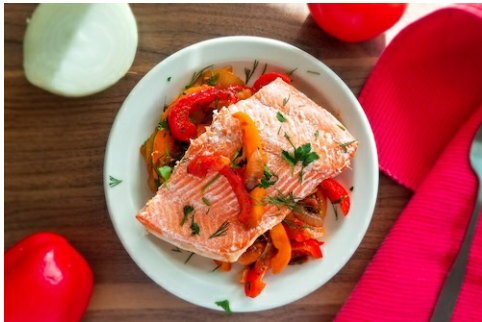
1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão e legumes na mesma panela

12 oz salmão - 1123 kcal ● 79g proteína ● 69g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, cortado em tiras

1 1/2 médio (179g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

endro seco

1/2 colher de sopa (2g)

tomates esmagados enlatados

1 1/2 xícara (363g)

cebola, fatiado

1 1/2 pequeno (105g)

salmão

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, cortado em tiras

3 médio (357g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

endro seco

1 colher de sopa (3g)

tomates esmagados enlatados

3 xícara (726g)

cebola, fatiado

3 pequeno (210g)

salmão

1 1/2 lbs (680g)

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.

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.