

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com baixo teor de carboidratos de 3500 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 3507 kcal ● 272g proteína (31%) ● 191g gordura (49%) ● 118g carboidrato (13%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

600 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



Morangos

1 3/4 xícara(s)- 91 kcal



Ovos com abacate e salsa

507 kcal

Lanches

460 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 33g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 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

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

1045 kcal, 78g proteína, 49g carboidratos líquidos, 54g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz- 741 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal

Day 2 3511 kcal ● 279g proteína (32%) ● 197g gordura (50%) ● 100g carboidrato (11%) ● 55g fibra (6%)

Café da manhã

600 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



Morangos

1 3/4 xícara(s)- 91 kcal



Ovos com abacate e salsa

507 kcal

Lanches

460 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 33g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 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

1145 kcal, 99g proteína, 47g carboidratos líquidos, 56g gordura



Gomos de batata-doce

261 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

16 oz- 499 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

1035 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 67g gordura



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal



Salmão com queijo e alho

917 kcal

Day 3 3498 kcal ● 320g proteína (37%) ● 176g gordura (45%) ● 122g carboidrato (14%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

565 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 42g gordura



Chocolate amargo
8 quadrado(s)- 479 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com atum
230 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1145 kcal, 99g proteína, 47g carboidratos líquidos, 56g gordura



Gomos de batata-doce
261 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
16 oz- 499 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

1100 kcal, 116g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia grelhada no broiler
20 oz- 850 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 4 3446 kcal ● 283g proteína (33%) ● 189g gordura (49%) ● 105g carboidrato (12%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 42g gordura



Chocolate amargo
8 quadrado(s)- 479 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com atum
230 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 62g proteína, 30g carboidratos líquidos, 69g gordura



Brócolis com manteiga
3 1/2 xícara(s)- 467 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
628 kcal

Jantar

1100 kcal, 116g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia grelhada no broiler
20 oz- 850 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 5 3466 kcal ● 255g proteína (29%) ● 201g gordura (52%) ● 104g carboidrato (12%) ● 55g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura

 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal

 **Queijo em tiras**
4 palito(s)- 331 kcal

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

Lanches

415 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura

 **Canapés de pepino com atum**
230 kcal

 **Nozes-pecã**
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Shake de proteína**
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 62g proteína, 30g carboidratos líquidos, 69g gordura

 **Brócolis com manteiga**
3 1/2 xícara(s)- 467 kcal

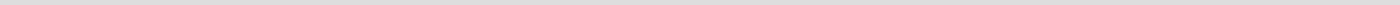
 **Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**
628 kcal

Jantar

1165 kcal, 65g proteína, 39g carboidratos líquidos, 75g gordura

 **Salmão com laranja e alecrim**
10 oz- 774 kcal

 **Salada de tomate e abacate**
391 kcal



Day 6

3502 kcal ● 224g proteína (26%) ● 227g gordura (58%) ● 103g carboidrato (12%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

405 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 33g gordura



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Abacate

176 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, 53g proteína, 31g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

Jantar

1170 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 81g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão- 948 kcal

Day 7 3502 kcal ● 224g proteína (26%) ● 227g gordura (58%) ● 103g carboidrato (12%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

520 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura

 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal

 **Queijo em tiras**
4 palito(s)- 331 kcal

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

Lanches

405 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 33g gordura

 **Fatias de pepino**
3/4 pepino- 45 kcal

 **Nozes-pecã**
1/4 xícara- 183 kcal

 **Abacate**
176 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, 53g proteína, 31g carboidratos líquidos, 82g gordura

 **Salada simples de folhas mistas com tomate**
151 kcal

 **Tigela asiática low carb com tofu**
982 kcal

Jantar

1170 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 81g gordura

 **Leite**
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

 **Salmão e brócolis com coco e gengibre**
9 oz de salmão- 948 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
3 1/2 xícara, inteira (504g)
- ☐ abacates
5 abacate(s) (972g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ laranja
4 2/3 laranja (719g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ leite integral
4 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ parmesão
6 1/2 colher de sopa (41g)
- ☐ manteiga
1 vara (117g)
- ☐ queijo palito
12 vara (336g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
3 lbs (1414g)
- ☐ atum enlatado
4 1/2 lata (788g)
- ☐ bacalhau, cru
2 lbs (907g)
- ☐ salmão
2 1/2 lbs (1077g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 oz (172g)
- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (36g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (491g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (60g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ brócolis congelado
11 xícara (1001g)
- ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (13g)
- ☐ brócolis
1 1/2 lbs (681g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
14 xícara (420g)
- ☐ grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)
- ☐ tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 3/4 xícara, preparada (638g)

Bebidas

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

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
16 quadrado(s) (160g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)

- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (709g)
- ☐ molho de soja (tamari)
10 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
7 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (21g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1/6 oz (6g)
 - ☐ tempero cajun
1/4 xícara (24g)
 - ☐ manjeriço fresco
2 1/2 folhas (1g)
 - ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
 - ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Morangos

1 3/4 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 3/4 xícara, inteira (252g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

3 1/2 xícara, inteira (504g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos com abacate e salsa

507 kcal ● 17g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

salsa

3 colher de sopa (54g)

abacates, cortado em cubinhos

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

salsa

6 colher de sopa (108g)

abacates, cortado em cubinhos

2 abacate(s) (402g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência (mexidos, estrelados, etc.)
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e cubra com o abacate picado e salsa.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

8 quadrado(s) - 479 kcal ● 6g proteína ● 34g gordura ● 28g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
16 quadrado(s) (160g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
4 vara (112g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
12 vara (336g)

1. A receita não possui instruções.

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.

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

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 3/4 colher de sopa (12g)

bacalhau, cru

16 oz (453g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/4 xícara (24g)

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 467 kcal ● 10g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/4 xícara (50g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 xícara (99g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

brócolis congelado

7 xícara (637g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
6 colher de sopa (mL)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

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

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico assado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico assado

1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com atum

230 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

atum enlatado

2 sachê (148g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

atum enlatado

6 sachê (444g)

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

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 3 refeições:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Fatias de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 1/2 oz

tilápia crua
2/3 lbs (294g)
amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (36g)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 xícara(s)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salmão com queijo e alho

917 kcal ● 70g proteína ● 67g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



alho, picado

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

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco, picado

2 1/2 folhas (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

salmão

10 oz (284g)

parmesão

6 1/2 colher de sopa (41g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia grelhada no broiler

20 oz - 850 kcal ● 113g proteína ● 43g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

tilápia crua

1 1/4 lbs (560g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

azeite

5 colher de sopa (mL)

tilápia crua

2 1/2 lbs (1120g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão com laranja e alecrim

10 oz - 774 kcal ● 60g proteína ● 44g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 oz

sal

1/2 colher de chá (3g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

laranja

1 2/3 laranja (257g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

salmão

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. 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

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.

Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão - 948 kcal 62g proteína 69g gordura 14g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
brócolis, cortado em floretes
1 1/2 caule (227g)
leite de coco enlatado
3/8 lata (mL)
salmão
1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
brócolis, cortado em floretes
3 caule (453g)
leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
salmão
18 oz (510g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve.
- Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.
- Sirva o salmão com o brócolis.

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.