

Meal Plan - Dieta macro de 1500 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

1543 kcal ● 99g proteína (26%) ● 42g gordura (24%) ● 152g carboidrato (39%) ● 41g fibra (11%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal

Almoço

545 kcal, 25g proteína, 68g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal

Jantar

480 kcal, 42g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Lentilhas

87 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 2

1543 kcal ● 99g proteína (26%) ● 42g gordura (24%) ● 152g carboidrato (39%) ● 41g fibra (11%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal

Almoço

545 kcal, 25g proteína, 68g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal

Jantar

480 kcal, 42g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Lentilhas

87 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 3

1494 kcal ● 99g proteína (26%) ● 71g gordura (43%) ● 96g carboidrato (26%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal

Almoço

465 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal

Jantar

485 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Salada com bolinho de salmão

1 bolinho (~85 g cada)- 299 kcal

Day 4

1499 kcal ● 98g proteína (26%) ● 73g gordura (44%) ● 95g carboidrato (25%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

255 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Almoço

465 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal

Jantar

485 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Salada com bolinho de salmão

1 bolinho (~85 g cada)- 299 kcal

Day 5

1486 kcal ● 99g proteína (27%) ● 74g gordura (45%) ● 81g carboidrato (22%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa

254 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Lanches

255 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Almoço

470 kcal, 31g proteína, 30g carboidratos líquidos, 22g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Asas de frango com molho barbecue

8 onças (oz)- 363 kcal

Jantar

440 kcal, 35g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Salada de atum com abacate

327 kcal

Day 6

1463 kcal ● 100g proteína (27%) ● 67g gordura (41%) ● 92g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa
254 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Lanches

170 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pepperoni de peru
26 fatias- 111 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

470 kcal, 31g proteína, 30g carboidratos líquidos, 22g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Asas de frango com molho barbecue
8 onças (oz)- 363 kcal

Jantar

505 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrgueres teriyaki
1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Day 7

1506 kcal ● 94g proteína (25%) ● 68g gordura (41%) ● 103g carboidrato (27%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa
254 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Lanches

170 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pepperoni de peru
26 fatias- 111 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

515 kcal, 25g proteína, 41g carboidratos líquidos, 23g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1/2 costeletas(s)- 214 kcal

Jantar

505 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrgueres teriyaki
1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
5 grande (≈11,5 cm diâ.) (1660g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (595g)
- ☐ suco de limão
3/8 fl oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (583g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (67g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (236g)
- ☐ cenouras
12 3/4 médio (776g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado
1 1/2 xícara (420g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ ghee
2 colher de chá (9g)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/4 xícara (509g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
13 1/4 oz (376g)

Doces

- ☐ mel
1/4 xícara (77g)
- ☐ geleia
1 colher de chá (7g)

Outro

- ☐ frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (122g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
5 oz (142g)
- ☐ atum enlatado
3/4 lata (129g)

Sopas, molhos e caldos

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Bebidas

- ☐ água
3 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1/8 oz (4g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ tempero chipotle
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 g (0g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)

- ☐ salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (70g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 lbs (454g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru
52 fatias (92g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Purê de maçã

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



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

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

Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 2/3 colher de sopa (5g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos com abacate e salsa

254 kcal  9g proteína  20g gordura  4g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)

1 1/2 colher de sopa (27g)

ovos

1 grande (50g)

abacates, cortado em cubinhos

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

salsa (molho)

1/4 xícara (81g)

ovos

3 grande (150g)

abacates, cortado em cubinhos

1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal  7g proteína  1g gordura  7g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

4 colher de sopa (57g)

mel

1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

mel

1 colher de sopa (21g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal 4g proteína 3g gordura 22g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal 20g proteína 6g gordura 46g carboidrato 24g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
óleo
1 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 colher de chá (11g)
feijão-preto, escorrido
2/3 lata(s) (293g)
batata-doce, cortado em cubos
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
16 colher de sopa, picada (40g)
óleo
2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
feijão-preto, escorrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batata-doce, cortado em cubos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteína 1g gordura 16g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal 20g proteína 18g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

frango assado no espeto, cozido
3 oz (85g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
tomates, cortado em gomos
1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(46g)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, cortado em gomos
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(91g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Asas de frango com molho barbecue

8 onças (oz) - 363 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 14g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

asas de frango, com pele, cruas

1/2 lbs (227g)

molho barbecue

2 colher de sopa (35g)

Para todas as 2 refeições:

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

molho barbecue

4 colher de sopa (70g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Asse no forno por cerca de 45 minutos, ou até a temperatura interna atingir 165°F (75°C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto assam para obter asas mais crocantes.
4. Opcional: quando o frango estiver quase pronto, aqueça o molho barbecue em uma panela até ficar aquecido.
5. Retire as asas do forno quando prontas e envolva com o molho barbecue para cobrir.
6. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

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

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 e sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1/2 costeletas(s) - 214 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 costeletas(s)

sal
1 pitada (1g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/2 pedaço (93g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
azeite, dividido
1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

Para todas as 3 refeições:

pepino

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

iogurte grego desnatado

1 1/2 xícara (420g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão

1/2 fatia (16g)

manteiga

4 pitada (2g)

geleia

4 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

geleia

1 colher de chá (7g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pepperoni de peru

26 fatias - 111 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepperoni de peru
26 fatias (46g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni de peru
52 fatias (92g)

1. Aproveite.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
 2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

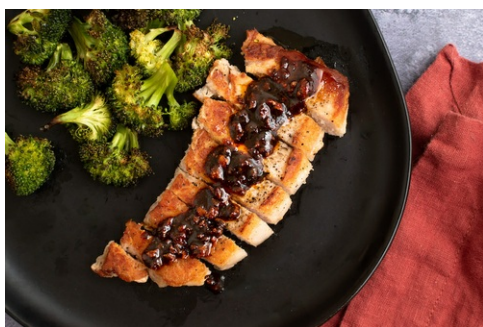
Para todas as 2 refeições:

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

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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee
1 colher de chá (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 oz (142g)
mel
1 colher de chá (7g)
tempero chipotle
2 pitada (1g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee
2 colher de chá (9g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
mel
2 colher de chá (14g)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Salada com bolinho de salmão

1 bolinho (~85 g cada) - 299 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado

2 1/2 oz (71g)

ovos

1/2 grande (25g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado

5 oz (142g)

ovos

1 grande (50g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Amendoins torrados

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

Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
atum enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
pepino
4 fatias (28g)
molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
pepino
8 fatias (56g)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.
-