

# 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

### 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

### Lanches

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

#### Toranja

1 toranja- 119 kcal

#### iogurte e pepino

132 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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 costeleta(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

# Lista de Compras



## 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:

Para todas as 2 refeições:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

**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:

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

**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 costeleta(s) - 214 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 costeleta(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 cozine 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)

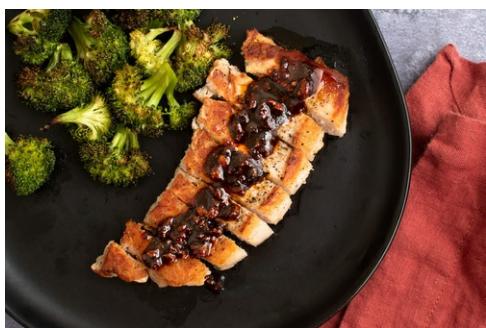
Para todas as 2 refeições:

**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.\r\nAqueça 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 româ (40g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**salmao 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 româ (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). Coloque 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.
-