

# Meal Plan - Dieta macro de 1900 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

1879 kcal ● 130g proteína (28%) ● 66g gordura (32%) ● 165g carboidrato (35%) ● 26g fibra (6%)

### Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Pretzels**  
220 kcal

### Lanches

200 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Uvas**  
58 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Almoço

690 kcal, 53g proteína, 39g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/4 copo(s)- 143 kcal



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal

### Jantar

615 kcal, 44g proteína, 43g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Batata-doce assada com canela**  
1 batata(s)-doce- 317 kcal



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal

## Day 2

1920 kcal ● 145g proteína (30%) ● 60g gordura (28%) ● 178g carboidrato (37%) ● 21g fibra (4%)

### Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Pretzels**  
220 kcal

### Lanches

200 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Uvas**  
58 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Almoço

730 kcal, 68g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Milho**  
277 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
10 2/3 oz- 453 kcal

### Jantar

615 kcal, 44g proteína, 43g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Batata-doce assada com canela**  
1 batata(s)-doce- 317 kcal



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal

## Day 3

1883 kcal ● 168g proteína (36%) ● 72g gordura (34%) ● 121g carboidrato (26%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Ovos mexidos cremosos**

243 kcal

### Lanches

230 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Enrolados de presunto, queijo e espinafre**

1 enrolado(s)- 53 kcal



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Almoço

730 kcal, 68g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Milho**

277 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**

10 2/3 oz- 453 kcal

### Jantar

575 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Purê de batata-doce com manteiga**

125 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**

9 onça(s)- 449 kcal

## Day 4

1915 kcal ● 131g proteína (27%) ● 86g gordura (40%) ● 136g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Ovos mexidos cremosos**

243 kcal

### Lanches

230 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Enrolados de presunto, queijo e espinafre**

1 enrolado(s)- 53 kcal



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Almoço

655 kcal, 27g proteína, 57g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Wrap de salada de frango**

1 wrap(s)- 536 kcal



**Toranja**

1 toranja- 119 kcal

### Jantar

680 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de frango grelhado**

1 sanduíche(s)- 460 kcal



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal

## Day 5

1942 kcal ● 150g proteína (31%) ● 88g gordura (41%) ● 117g carboidrato (24%) ● 21g fibra (4%)

### Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Ovos mexidos cremosos**

243 kcal

### Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Leite**

3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Chips de couve**

69 kcal



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal

### Almoço

675 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada de frango com abacate e maçã**

412 kcal



**Copo de cottage com frutas**

2 pote- 261 kcal

### Jantar

680 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de frango grelhado**

1 sanduíche(s)- 460 kcal



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal

## Day 6

1888 kcal ● 138g proteína (29%) ● 73g gordura (35%) ● 146g carboidrato (31%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal



**Ovos mexidos com legumes e presunto**

232 kcal

### Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Leite**

3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Chips de couve**

69 kcal



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal

### Almoço

665 kcal, 56g proteína, 80g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Suco de fruta**

1/2 copo(s)- 57 kcal



**Sanduíche pita de frango com tzatziki**

2 sanduíche(s) pita- 607 kcal

### Jantar

665 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa**

3 metade(s) de pimentão- 550 kcal



**Salada de tomate e abacate**

117 kcal

## Day 7

1888 kcal ● 138g proteína (29%) ● 73g gordura (35%) ● 146g carboidrato (31%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal

### Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



#### Chips de couve

69 kcal



#### Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

### Almoço

665 kcal, 56g proteína, 80g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



#### Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita- 607 kcal

### Jantar

665 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

3 metade(s) de pimentão- 550 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga  
1/2 vara (60g)
- ☐ ovos  
12 grande (600g)
- ☐ leite integral  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo  
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ mussarela ralada  
3/4 xícara (65g)

## Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
4 oz (113g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta  
18 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ uvas  
2 xícara (184g)
- ☐ suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes  
9 grande (40g)
- ☐ maçãs  
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (614g)
- ☐ mirtilos  
1 xícara (148g)
- ☐ Toranja  
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)
- ☐ laranja  
2 laranja (308g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3/4 oz (18g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 1/4 g (4g)
- ☐ canela  
1/4 colher de sopa (2g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
1 1/4 lata (215g)
- ☐ bacalhau, cru  
1 lbs (453g)
- ☐ tilápia, crua  
1 1/3 lbs (597g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (541g)
- ☐ cebola  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (77g)
- ☐ batata-doce  
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)
- ☐ aipo cru  
1/3 maço (179g)
- ☐ grãos de milho congelados  
4 xícara (544g)
- ☐ espinafre fresco  
10 folhas (10g)
- ☐ folhas de couve  
1 maço (170g)
- ☐ pepino  
16 fatias (112g)
- ☐ pimentão verde  
4 colher de sopa, picada (37g)
- ☐ pimentão  
3 médio (357g)

## Doces

- ☐ açúcar  
1 colher de sopa (13g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo  
1/4 oz (mL)
- ☐ maionese  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 2/3 lbs (1262g)

- ☐ pó de chili  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ manjerição fresco  
9 folhas (5g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alho em pão  
1/2 colher de chá (1g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
6 recipiente (1020g)
- ☐ tzatziki  
1/2 xícara (112g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
1/4 lbs (103g)
- ☐ frios de frango  
1 lbs (454g)

## Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha  
1 tortilha ( 25 cm diâ.) (72g)
- ☐ pães Kaiser  
2 pão ( 9 cm diâ.) (114g)
- ☐ pão pita  
4 pita, média ( 13 cm diâ.) (200g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1/2 xícara, inteira (72g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
1/2 pote (175 g) (89g)

## Gr os cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua  
2 3/4 colher de sopa (28g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

#### maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos cremosos

243 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

2 2/3 grande (133g)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### manteiga

1/2 colher de sopa (6g)

#### leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

8 grande (400g)

#### sal

4 pitada (3g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

#### leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

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 6 e dia 7

### Laranja

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



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**cebola, em cubos**  
2 colher de sopa, picada (20g)  
**pimentão verde, picado**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**presunto fatiado, picado**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**cebola, em cubos**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**pimentão verde, picado**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**presunto fatiado, picado**  
2 oz (57g)

1. Bata os ovos, o leite, as cebolas, os pimentões verdes, o presunto e um pouco de sal e 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.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/4 copo(s)

**suco de fruta**  
10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



#### abacates

5/8 abacate(s) (126g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

#### sal

1 1/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

#### atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

#### tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

#### cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Milho

277 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**grãos de milho congelados**  
2 xícara (272g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de milho congelados**  
4 xícara (544g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
2/3 lbs (299g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**tilápia, crua**  
1 1/3 lbs (597g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)

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.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Wrap de salada de frango

1 wrap(s) - 536 kcal ● 25g proteína ● 32g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 peça (85g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele os peitos de frango com óleo de cada lado e coloque-os em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que estejam cozidos.
4. Deixe o frango esfriar e corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada wrap, espalhe a mistura na tortilha e enrole.

## Toranja

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



Rende 1 toranja

### 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)

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal ● 31g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



#### aipo cru

1 1/2 colher de sopa, picado (9g)

#### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

#### alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

#### sal

3/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

#### suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/4 lbs (128g)

#### abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

#### maçãs, finamente picado

3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

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

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita - 607 kcal ● 55g proteína ● 9g gordura ● 68g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pão pita**  
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)  
**frios de frango**  
1/2 lbs (227g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**tomates**  
6 fatia(s), fina/pequena (90g)  
**pepino**  
8 fatias (56g)  
**tzatziki**  
4 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

**pão pita**  
4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)  
**frios de frango**  
1 lbs (454g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**tomates**  
12 fatia(s), fina/pequena (180g)  
**pepino**  
16 fatias (112g)  
**tzatziki**  
1/2 xícara (112g)

1. Abra o pita. Espalhe o molho tzatziki dentro do pita. Recheie com frango fatiado, folhas verdes, tomate em fatias e pepino em fatias. Sirva.



Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

58 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas  
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas  
2 xícara (184g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal 1g proteína 0g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

- 1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Enrolados de presunto, queijo e espinafre

1 enrolado(s) - 53 kcal  6g proteína  3g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**presunto fatiado**

1 fatia (23g)

**queijo**

1 colher de sopa, ralado (7g)

**espinafre fresco**

5 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**

2 fatia (46g)

**queijo**

2 colher de sopa, ralado (14g)

**espinafre fresco**

10 folhas (10g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

### Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal  1g proteína  0g gordura  9g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

### 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.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**folhas de couve**

1/3 maço (57g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**sal**

1 colher de chá (6g)

**folhas de couve**

1 maço (170g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

### 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 3 refeições:

**Toranja**

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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

### Batata-doce assada com canela

1 batata(s)-doce - 317 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 43g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

**açúcar**

1/2 colher de sopa (7g)

**canela**

3 pitada (1g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

**açúcar**

1 colher de sopa (13g)

**canela**

1/4 colher de sopa (2g)

**manteiga**

2 colher de sopa (28g)

1. FORNO:
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. MICRO-ONDAS:
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

### Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 lbs (453g)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



**batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

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.

### Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

**tomates**

9 tomatinhos (153g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

**azeitonas verdes**

9 grande (40g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**pó de chili**

1/2 colher de sopa (4g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (255g)

**manjeriço fresco, ralado**

9 folhas (5g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (227g)

**tomates**

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

**folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

**mostarda Dijon**

1/2 colher de sopa (8g)

**pães Kaiser**

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 lbs (454g)

**tomates**

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

**mostarda Dijon**

1 colher de sopa (15g)

**pães Kaiser**

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

3 metade(s) de pimentão - 550 kcal ● 51g proteína ● 28g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimentão**

1 1/2 médio (179g)

**mussarela ralada**

6 colher de sopa (32g)

**molho pesto**

1/4 pote (175 g) (44g)

**quinoa, crua**

4 colher de chá (14g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**pimentão**

3 médio (357g)

**mussarela ralada**

3/4 xícara (65g)

**molho pesto**

1/2 pote (175 g) (89g)

**quinoa, crua**

2 2/3 colher de sopa (28g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3/4 lbs (340g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Deve render cerca de 1 xícara de quinoa cozida. Reserve.
4. Enquanto isso, ligue o grill do forno e coloque os pimentões sob o grill por 5 minutos até a pele formar bolhas e escurecer. Retire e reserve.
5. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
6. Em uma tigela média, misture a quinoa, o frango, o queijo e o pesto.
7. Quando os pimentões estiverem frios, corte ao meio e remova as sementes.
8. Recheie as metades dos pimentões com a mistura de frango e cubra com queijo.
9. Asse por 10 minutos. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

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





Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

1 colher de sopa, picado (15g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

2 pitada (1g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

1/2 abacate(s) (101g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.
-