

Meal Plan - Dieta macro de 2.000 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 2054 kcal ● 136g proteína (26%) ● 124g gordura (54%) ● 77g carboidrato (15%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

390 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Pistaches
188 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Sementes de girassol
90 kcal



Iogurte natural
1/2 xícara(s)- 77 kcal

Almoço

735 kcal, 44g proteína, 40g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Jantar

675 kcal, 53g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2 2039 kcal ● 151g proteína (30%) ● 95g gordura (42%) ● 118g carboidrato (23%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Pistaches
188 kcal

Almoço

760 kcal, 45g proteína, 56g carboidratos líquidos, 35g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Coxas de frango com mel e mostarda
1 onça(s)- 427 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Sementes de girassol
90 kcal



Iogurte natural
1/2 xícara(s)- 77 kcal

Jantar

635 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
554 kcal



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g proteína (29%) ● 87g gordura (40%) ● 123g carboidrato (25%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

695 kcal, 43g proteína, 63g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada mista

121 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Jantar

635 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g proteína (26%) ● 87g gordura (40%) ● 131g carboidrato (27%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

695 kcal, 43g proteína, 63g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada mista

121 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Jantar

620 kcal, 52g proteína, 48g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal



Salada de tomate e pepino

141 kcal

Day 5

1997 kcal ● 132g proteína (26%) ● 59g gordura (27%) ● 197g carboidrato (39%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

690 kcal, 63g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Jantar

725 kcal, 29g proteína, 90g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ravioli de queijo

544 kcal



Salada mista

182 kcal

Day 6

1955 kcal ● 162g proteína (33%) ● 56g gordura (26%) ● 168g carboidrato (34%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Torrada com banana e cottage

2 torrada(s)- 322 kcal

Almoço

690 kcal, 63g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

610 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Day 7

2046 kcal ● 127g proteína (25%) ● 67g gordura (29%) ● 200g carboidrato (39%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Torrada com banana e cottage

2 torrada(s)- 322 kcal

Almoço

780 kcal, 28g proteína, 100g carboidratos líquidos, 24g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal



Sopa de frango com macarrão

3 lata(s)- 427 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

610 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
5 colher de chá (mL)
- molho para salada
1/2 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Bebidas

- água
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- alecrim seco
4 pitada (1g)
- mostarda marrom tipo deli
1 1/4 colher de sopa (19g)
- tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- sal
1/2 colher de sopa (10g)
- páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
- canela
4 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (903g)
- folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
- brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- batata-doce
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1435g)
- alface romana (romaine)
3 1/4 corações (1625g)
- cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol
1 oz (28g)
- amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- molho barbecue
1/3 xícara (95g)
- molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- sopa de macarrão com frango enlatada
condensada
3 lata (298 g) (894g)

Doces

- mel
1 colher de sopa (21g)

Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua
14 oz (397g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1083g)

Produtos suíños

- lombo de porco, crua
1 1/4 lbs (567g)

Outro

- folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Produtos bovinos

pepino
1 pepino (~21 cm) (338g)

cenouras
5 médio (316g)

edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

Produtos lácteos e ovos

ovos
16 grande (800g)

queijo em tiras
2 vara (56g)

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 xícara (245g)

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)

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

Produtos de panificação

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

pão
4 fatia (128g)

Frutas e sucos de frutas

maçãs
4 médio (~8 cm diâ.) (728g)

banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (280g)

Leguminosas e produtos derivados

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

ravióli de queijo congelado
1/2 lbs (227g)

Lanches

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
12 grande (600g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com banana e cottage

2 torrada(s) - 322 kcal ● 23g proteína ● 4g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
canela
2 pitada (1g)
banana, fatiado
1 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (81g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
canela
4 pitada (1g)
banana, fatiado
2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (162g)

1. Torre o pão.
2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
3. Polvilhe canela por cima e sirva!

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

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.

Coxas de frango com mel e mostarda

1 onça(s) - 427 kcal ● 39g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 onça(s)

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:
alface romana (romaine), ralado
1/2 corações (250g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

Para todas as 2 refeições:
alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

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.

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 banana(s)



banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 barra(s)



barrinha de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de frango com macarrão

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra

Rende 3 lata(s)



sopa de macarrão com frango enlatada condensada

3 lata (298 g) (894g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte natural

1/2 xícara(s) - 77 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte natural com baixo teor de gordura
1/2 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).

2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.

3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.

4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).

2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal ● 66g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

páprica
1/4 colher de chá (0g)
brócolis congelado
3/8 embalagem (118g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
1/2 colher de chá (1g)
brócolis congelado
5/6 embalagem (237g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/4 lbs (567g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



brócolis congelado
3/8 embalagem (118g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
6 2/3 oz (187g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Ravióli de queijo

544 kcal ● 22g proteína ● 14g gordura ● 75g carboidrato ● 8g fibra



molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
ravióli de queijo congelado
1/2 lbs (227g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.