

Meal Plan - Dieta macro de 2.100 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 2217 kcal ● 140g proteína (25%) ● 80g gordura (32%) ● 201g carboidrato (36%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

360 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Lanches

300 kcal, 10g proteína, 56g carboidratos líquidos, 3g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal

Almoço

805 kcal, 57g proteína, 84g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas

347 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

755 kcal, 55g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal



Salada de salmão e alcachofra

210 kcal

Day 2

2134 kcal ● 146g proteína (27%) ● 80g gordura (34%) ● 181g carboidrato (34%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Almoço

725 kcal, 57g proteína, 41g carboidratos líquidos, 32g gordura



Lentilhas

174 kcal



Feijão-lima com manteiga

165 kcal



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal

Jantar

755 kcal, 60g proteína, 66g carboidratos líquidos, 23g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Farro

1 xícaras, cozido- 370 kcal

Day 3

2085 kcal ● 189g proteína (36%) ● 67g gordura (29%) ● 158g carboidrato (30%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal

Almoço

695 kcal, 91g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Feijão-lima com manteiga

165 kcal

Jantar

755 kcal, 60g proteína, 66g carboidratos líquidos, 23g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Farro

1 xícara, cozido- 370 kcal

Day 4

2062 kcal ● 150g proteína (29%) ● 68g gordura (30%) ● 184g carboidrato (36%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

700 kcal, 45g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Salada de frango com tzatziki em pita

1/2 pita(s)- 222 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Jantar

725 kcal, 69g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira

447 kcal



Purê de batata instantâneo

276 kcal

Day 5

2049 kcal ● 159g proteína (31%) ● 79g gordura (35%) ● 150g carboidrato (29%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Salada de ovo e abacate

133 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal

Almoço

715 kcal, 56g proteína, 27g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

8 oz- 565 kcal



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Jantar

715 kcal, 71g proteína, 49g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

Day 6

2028 kcal ● 168g proteína (33%) ● 88g gordura (39%) ● 115g carboidrato (23%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Salada de ovo e abacate

133 kcal

Lanches

255 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Carne seca (beef jerky)

146 kcal

Almoço

715 kcal, 56g proteína, 27g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

8 oz- 565 kcal



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Jantar

715 kcal, 71g proteína, 49g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

Day 7

2117 kcal ● 163g proteína (31%) ● 79g gordura (34%) ● 159g carboidrato (30%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Salada de ovo e abacate

133 kcal

Lanches

255 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Carne seca (beef jerky)

146 kcal

Almoço

770 kcal, 36g proteína, 98g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal



Lentilhas

289 kcal



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal

Jantar

750 kcal, 86g proteína, 23g carboidratos líquidos, 34g gordura



Purê de batata instantâneo

52 kcal



Chicken marsala

12 oz frango- 699 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
7 grande (350g)
- manteiga
5 colher de chá (23g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/2 xícara (565g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- iogurte grego desnatado
2 colher de sopa (35g)
- leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- mix de nozes
2 colher de sopa (17g)
- amêndoas
1/3 lbs (155g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos de panificação

- pão
6 3/4 oz (192g)
- pão pita
1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (32g)
- pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

Doces

- geleia
2 colher de chá (14g)
- mel
1/4 xícara (70g)

Bebidas

- água
12 2/3 xícara(s) (mL)

Outro

- folhas verdes variadas
6 1/2 xícara (195g)
- farro
1 xícara (208g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
- azeite
2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- salmão enlatado
3 oz (85g)
- tilápia, crua
1 lbs (448g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- tâmaras sem caroço
3/4 xícara (150g)
- peras
1 médio (178g)
- Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- clementinas
4 fruta (296g)

Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
6 oz (170g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1503g)

Lanches

Especiarias e ervas

- sal**
1/4 oz (8g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)
- tomilho seco**
1 colher de chá, moído (1g)
- vinagre de vinho tinto**
1/2 colher de sopa (mL)
- endro fresco**
1/2 colher de sopa, raminhos (0g)
- orégano seco**
1/2 colher de chá, moído (1g)
- alho em pó**
4 pitada (2g)
- mostarda Dijon**
1 colher de sopa (15g)
- vinagre balsâmico**
3/4 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
56 colher de chá (224g)
- homus**
2 colher de sopa (30g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru**
4 oz (113g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (677g)
- alcachofras, enlatadas**
1/3 xícara, corações (56g)
- feijão-lima, congelado**
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- cebolinha**
1/2 colher de sopa, picada (3g)
- pepino**
1/8 pepino (~21 cm) (38g)
- alho**
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- cebola**
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- brócolis**
6 colher de sopa, picado (34g)
- pimentão vermelho**
3/8 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)
- abobrinha**
3/8 médio (74g)

- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

- carne seca (beef jerky)**
4 oz (113g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral**
1/2 xícara(s) (55g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
3/8 xícara(s) (mL)

- mistura para purê de batata**
3 oz (90g)
- edamame congelado, sem casca**
1 1/2 xícara (177g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
6 beterraba(s) (300g)
- cogumelos**
1/2 lbs (205g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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

Nozes

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



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
geleia
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
geleia
2 colher de chá (14g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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)

Salada de ovo e abacate

133 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
abacates
1/6 abacate(s) (34g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
ovos, cozido e resfriado
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
ovos, cozido e resfriado
3 grande (150g)

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. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

fatiados de peru
4 oz (113g)
pão
2 fatia(s) (64g)
homus
2 colher de sopa (30g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



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.

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

coxa de frango com osso e pele, crua
6 oz (170g)
tomilho seco
1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35-45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2-3 minutos no final. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. **Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.**
2. **NO FOGÃO:** Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. **ASSADO:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **GRELHADO/NO GRILL:** Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. **GERAL:** Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 4

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 pêra(s)

peras
1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com tzatziki em pita

1/2 pita(s) - 222 kcal ● 26g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 pita(s)

vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
cebolinha
1/2 colher de sopa, picada (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 oz (85g)
pão pita
1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (32g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
pepino, cortado em cubos
1/8 pepino (~21 cm) (38g)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)
endro fresco, picado
1/2 colher de sopa, raminhos (0g)

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.
3. Misture o frango totalmente resfriado com todos os outros ingredientes em uma tigela média.
4. Cubra e refrigerue até a hora de servir.
5. Recheie cada pita grande com aproximadamente uma xícara bem cheia da mistura.
6. Sirva.

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 5

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia empanada em amêndoas

8 oz - 565 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/3 xícara, cortada em tiras finas (36g)

tilápia, crua

1/2 lbs (224g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (28g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

2/3 xícara, cortada em tiras finas (72g)

tilápia, crua

16 oz (448g)

farinha de uso geral

1/2 xícara(s) (55g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

tomates

5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

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.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Rende 4 clementina(s)

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui
instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Banana

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de
comprimento) (236g)

1. A receita não possui
instruções.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor
de gordura**
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor
de gordura**
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui
instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 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.

Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tâmaras sem caroço
4 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

tâmaras sem caroço
3/4 xícara (150g)

1. Aproveite.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

146 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



salmao enlatado
3 oz (85g)
alcachofras, enlatadas
1/3 xícara, corações (56g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Farro

1 xícaras, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

farro
1/2 xícara (104g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

farro
1 xícara (208g)
água
8 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Frango e legumes assados em uma única assadeira

447 kcal ● 60g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



tomates

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

cebola, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

brócolis

6 colher de sopa, picado (34g)

orégano seco

1/2 colher de chá, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

3/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)

abobrinha, fatiado

3/8 médio (74g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).

2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.

3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.

4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Purê de batata instantâneo

276 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 54g carboidrato ● 5g fibra



mistura para purê de batata
2 2/3 oz (76g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
6 beterraba(s) (300g)

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.

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Purê de batata instantâneo

52 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



mistura para purê de batata
1/2 oz (14g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Chicken marsala

12 oz frango - 699 kcal ● 84g proteína ● 33g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 oz frango

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
óleo, dividido
1 1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
6 oz (170g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3-4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8-10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.