

# Meal Plan - Dieta macro de 2200 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

2187 kcal ● 143g proteína (26%) ● 97g gordura (40%) ● 148g carboidrato (27%) ● 37g fibra (7%)

### Café da manhã

425 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**logurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Lanches

270 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

775 kcal, 38g proteína, 51g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon**  
657 kcal



**Clementina**  
3 clementina(s)- 117 kcal

### Jantar

720 kcal, 59g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Batatas fritas assadas**  
97 kcal



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**  
161 kcal



**Frango com ranch**  
8 oz- 461 kcal

## Day 2

2152 kcal ● 141g proteína (26%) ● 94g gordura (39%) ● 149g carboidrato (28%) ● 36g fibra (7%)

### Café da manhã

425 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**logurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Lanches

270 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

775 kcal, 38g proteína, 51g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon**  
657 kcal



**Clementina**  
3 clementina(s)- 117 kcal

### Jantar

685 kcal, 57g proteína, 34g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 coxa- 452 kcal



**Lentilhas**  
231 kcal

## Day 3

2244 kcal ● 148g proteína (26%) ● 72g gordura (29%) ● 204g carboidrato (36%) ● 47g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Torrada com homus**

1 fatia(s)- 146 kcal



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 173 kcal

### Lanches

325 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Leite**

3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Clementina**

1 clementina(s)- 39 kcal



**Cenouras com molho ranch**

173 kcal

### Almoço

845 kcal, 24g proteína, 121g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Batata-doce recheada com grão-de-bico**

1 1/2 batata-doce(s)- 733 kcal



**Suco de fruta**

1 copo(s)- 115 kcal

### Jantar

755 kcal, 102g proteína, 40g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Lentilhas**

260 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

13 1/3 oz- 494 kcal

## Day 4

2244 kcal ● 148g proteína (26%) ● 72g gordura (29%) ● 204g carboidrato (36%) ● 47g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Torrada com homus**

1 fatia(s)- 146 kcal



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 173 kcal

### Lanches

325 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Leite**

3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Clementina**

1 clementina(s)- 39 kcal



**Cenouras com molho ranch**

173 kcal

### Almoço

845 kcal, 24g proteína, 121g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Batata-doce recheada com grão-de-bico**

1 1/2 batata-doce(s)- 733 kcal



**Suco de fruta**

1 copo(s)- 115 kcal

### Jantar

755 kcal, 102g proteína, 40g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Lentilhas**

260 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

13 1/3 oz- 494 kcal

## Day 5

2233 kcal ● 154g proteína (28%) ● 105g gordura (42%) ● 141g carboidrato (25%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

420 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Omelete de pote com legumes**

1 pote(s)- 155 kcal



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

325 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Leite**

3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Clementina**

1 clementina(s)- 39 kcal



**Cenouras com molho ranch**

173 kcal

### Almoço

745 kcal, 74g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Lentilhas**

231 kcal



**Espinafre salteado simples**

199 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**

8 oz- 316 kcal

### Jantar

740 kcal, 49g proteína, 59g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Pasta Alfredo com salmão**

627 kcal



**Pão de alho simples**

1 fatia(s)- 115 kcal

## Day 6

2160 kcal ● 152g proteína (28%) ● 104g gordura (43%) ● 125g carboidrato (23%) ● 29g fibra (5%)

### Café da manhã

420 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Omelete de pote com legumes**

1 pote(s)- 155 kcal



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

230 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Iogurte natural**

1 1/2 xícara(s)- 232 kcal

### Almoço

745 kcal, 52g proteína, 49g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Sanduíche deli de peru com homus**

1 1/2 sanduíche(s)- 524 kcal

### Jantar

760 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**

7 1/2 oz- 529 kcal



**Couve-flor assada**

231 kcal

## Day 7

2160 kcal ● 152g proteína (28%) ● 104g gordura (43%) ● 125g carboidrato (23%) ● 29g fibra (5%)

### Café da manhã

420 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Omelete de pote com legumes**

1 pote(s)- 155 kcal



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

230 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Iogurte natural**

1 1/2 xícara(s)- 232 kcal

### Almoço

745 kcal, 52g proteína, 49g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Sanduíche deli de peru com homus**

1 1/2 sanduíche(s)- 524 kcal

### Jantar

760 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**

7 1/2 oz- 529 kcal



**Couve-flor assada**

231 kcal

---

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
1 xícara (225g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (272g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ amendoim torrado  
14 colher de sopa (128g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras baby  
52 médio (520g)
- ☐ batatas  
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)
- ☐ feijão-lima, congelado  
3/8 embalagem (280 g) (107g)
- ☐ chalotas  
1 1/2 dente(s) de alho (85g)
- ☐ batata-doce  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- ☐ pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ cebola  
3/4 pequeno (53g)
- ☐ espinafre fresco  
9 1/2 xícara(s) (285g)
- ☐ alho  
1 dente (de alho) (3g)
- ☐ tomates  
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)
- ☐ couve-flor  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
16 grande (800g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo azul  
1/2 oz (14g)
- ☐ leite integral  
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga  
4 colher de chá (18g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura  
3 xícara (735g)

## Outro

- ☐ nibs de cacau  
2 colher de chá (7g)
- ☐ mistura para molho ranch  
1/4 sachê (28 g) (7g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ alfredo sauce  
6 colher de sopa (90g)
- ☐ tempero italiano  
2 pitada (1g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/2 xícara (45g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ alho em pó  
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ tomilho seco  
1 g (1g)
- ☐ páprica  
1 pitada (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
5 colher de chá (12g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
4 fatia(s) (40g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
18 oz (512g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho ranch  
1/2 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
2 colher de sopa (12g)
- ☐ água  
5 2/3 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas  
16 framboesas (30g)
- ☐ peras  
2 médio (356g)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ clementinas  
9 fruta (666g)
- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 2/3 lbs (1198g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
1 coxa(s) (170g)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
6 oz (170g)
- ☐ tilápia, crua  
15 oz (420g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ farinha de uso geral  
3/8 xícara(s) (52g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
5 oz (139g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru  
3/4 lbs (340g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**cenouras baby**  
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### 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.

### logurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

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

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

**proteína em pó**

1 colher de sopa (6g)

**framboesas**

8 framboesas (15g)

**nibs de cacau**

1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

**proteína em pó**

2 colher de sopa (12g)

**framboesas**

16 framboesas (30g)

**nibs de cacau**

2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**homus**

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

2 fatia (64g)

**homus**

5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimentão, picado**  
1/2 pequeno (37g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**pimentão, picado**  
1 1/2 pequeno (111g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 pequeno (53g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

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

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

657 kcal ● 36g proteína ● 39g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

2 pitada (2g)

**alho em pó**

1 colher de chá (3g)

**bacon, cozido**

2 fatia(s) (20g)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**pão**

2 fatia (64g)

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

4 pitada (3g)

**alho em pó**

2 colher de chá (6g)

**bacon, cozido**

4 fatia(s) (40g)

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**pão**

4 fatia (128g)

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o sal e o alho em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
4. Esmalgalhe o bacon e adicione. Misture.
5. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
6. Sirva.
7. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

## Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
6 fruta (444g)

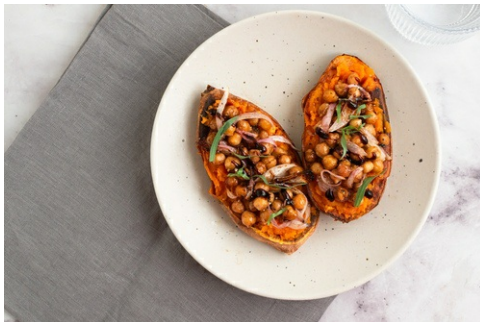
1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 1/2 batata-doce(s) - 733 kcal ● 23g proteína ● 17g gordura ● 96g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**redução de vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**chalotas, picado**  
3/4 dente(s) de alho (43g)  
**batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**redução de vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**chalotas, picado**  
1 1/2 dente(s) de alho (85g)  
**batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

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

1/2 lbs (227g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

2 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Sanduíche deli de peru com homus

1 1/2 sanduíche(s) - 524 kcal ● 45g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 10g fibra





Para uma única refeição:

**fatiados de peru**

6 oz (170g)

**pão**

3 fatia(s) (96g)

**homus**

3 colher de sopa (45g)

**tomates**

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**óleo**

3/8 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**fatiados de peru**

3/4 lbs (340g)

**pão**

6 fatia(s) (192g)

**homus**

6 colher de sopa (90g)

**tomates**

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (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.

## Lanches 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.

## Pêra

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



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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.

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

### Cenouras com molho ranch

173 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**cenouras baby**  
12 médio (120g)  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras baby**  
36 médio (360g)  
**molho ranch**  
6 colher de sopa (mL)

1. Corte as cenouras em tiras finas. Sirva com molho ranch para mergulhar.

---

## Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### iogurte natural

1 1/2 xícara(s) - 232 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
1 1/2 xícara (368g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
3 xícara (735g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



#### batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



#### pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### feijão-lima, congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

#### azeite

1 colher de chá (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

### Frango com ranch

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



Rende 8 oz

**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)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 coxa

**queijo azul**

1/2 oz (14g)

**tomilho seco**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**azeite**

3/8 colher de chá (mL)

**páprica**

1 pitada (0g)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1 coxa(s) (170g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

## Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
13 1/3 oz (373g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 1/2 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
1 2/3 lbs (747g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
5 colher de chá (12g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

---

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

---

**Pasta Alfredo com salmão**  
627 kcal ● 45g proteína ● 27g gordura ● 47g carboidrato ● 3g fibra





**salmão**  
6 oz (170g)  
**espinafre fresco**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**alfredo sauce**  
6 colher de sopa (90g)  
**massa seca crua**  
2 1/4 oz (64g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

---

## Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**alho em pó**  
1/2 pitada (0g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.
-

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (210g)

**farinha de uso geral**

1/6 xícara(s) (26g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

**tilápia, crua**

15 oz (420g)

**farinha de uso geral**

3/8 xícara(s) (52g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (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.

### Couve-flor assada

231 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

4 pitada, folhas (1g)

**couve-flor, cortado em floretes**

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

**couve-flor, cortado em floretes**

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.