

Meal Plan - Dieta macro de 2300 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

2287 kcal ● 203g proteína (35%) ● 77g gordura (30%) ● 169g carboidrato (30%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Lanches

375 kcal, 28g proteína, 52g carboidratos líquidos, 1g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

740 kcal, 74g proteína, 56g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Tigela shawarma de frango

10 oz de frango- 541 kcal

Jantar

775 kcal, 76g proteína, 16g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Peru moído básico

13 1/3 oz- 625 kcal



Batatas-doces fritas

88 kcal

Day 2

2345 kcal ● 175g proteína (30%) ● 58g gordura (22%) ● 252g carboidrato (43%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Lanches

375 kcal, 28g proteína, 52g carboidratos líquidos, 1g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

740 kcal, 74g proteína, 56g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Tigela shawarma de frango

10 oz de frango- 541 kcal

Jantar

830 kcal, 48g proteína, 98g carboidratos líquidos, 24g gordura



Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Couve e ovos
95 kcal

Lanches

375 kcal, 28g proteína, 52g carboidratos líquidos, 1g gordura

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

780 kcal, 50g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Sanduíche de bagel com peru e abacate
1/2 sanduíche(s)- 350 kcal

Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

805 kcal, 59g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura

Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Café da manhã

415 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura

Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta
177 kcal

Lanches

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

Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

780 kcal, 50g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Sanduíche de bagel com peru e abacate
1/2 sanduíche(s)- 350 kcal

Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

805 kcal, 59g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura

Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Day 5

2274 kcal ● 162g proteína (29%) ● 128g gordura (51%) ● 91g carboidrato (16%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

415 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

775 kcal, 29g proteína, 53g carboidratos líquidos, 44g gordura



Wrap de peru com cream cheese e abacate

2 wrap(s)- 773 kcal

Jantar

755 kcal, 80g proteína, 11g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

12 oz- 444 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal

Day 6

2267 kcal ● 163g proteína (29%) ● 91g gordura (36%) ● 163g carboidrato (29%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Panquecas de proteína de abóbora

200 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

300 kcal, 21g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

745 kcal, 51g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz- 383 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal



Tomates assados

3 tomate(s)- 179 kcal

Jantar

855 kcal, 66g proteína, 56g carboidratos líquidos, 36g gordura



Skillet picante de peru com grão-de-bico

559 kcal




Leite

2 xícara(s)- 298 kcal


Café da manhã

365 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 10g gordura




Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Panquecas de proteína de abóbora

200 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal


Lanches

300 kcal, 21g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal




Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

745 kcal, 51g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura




Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz- 383 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal




Tomates assados

3 tomate(s)- 179 kcal


Jantar

855 kcal, 66g proteína, 56g carboidratos líquidos, 36g gordura



Skillet picante de peru com grão-de-bico

559 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
5 médio (18 a 20 cm de comprimento) (590g)
- ☐ laranja
15 laranja (2310g)
- ☐ suco de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (485g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1279g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (496g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/8 cabeça (28g)
- ☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)
- ☐ pimentão
3 1/2 grande (566g)
- ☐ tomates secos ao sol
1 oz (28g)
- ☐ purê de abóbora
2 colher de sopa (31g)
- ☐ purê de tomate
3/4 lata pequena (170g)
- ☐ cenouras
1 1/2 grande (108g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
9 recipiente (1530g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta caiena
1 pitada (0g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ mostarda
2 colher de chá ou 1 sachê (10g)
- ☐ canela
4 pitada (1g)
- ☐ noz-moscada
2 pitada (1g)
- ☐ gengibre em pó
3 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
- ☐ pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1274g)
- ☐ peru moído, cru
1 1/2 lbs (718g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 lbs (237g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/4 lata(s) (1008g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
4 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (215g)

- ☐ folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1/4 xícara (49g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
23 médio (1006g)
- ☐ queijo feta
3 oz (85g)
- ☐ queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3/4 recipiente (123g)
- ☐ queijo
2 oz (56g)
- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ queijo cremoso
2 colher de sopa (29g)
- ☐ queijo parmesão
3 1/3 colher de sopa (17g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)

- ☐ bagel
1 2/3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (174g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
5 oz (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
6 oz (173g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
1 1/2 colher de sopa (8g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
6 laranja (924g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

folhas de couve

4 colher de sopa, picada (10g)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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.

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
azeite
1/4 colher de chá (mL)
pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
queijo feta
4 colher de sopa, esfarelada (38g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
pimenta caiena
1 pitada (0g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata. Misture o tomilho, a pimenta caiena e um pouco de pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura de ovos, formando uma camada uniforme.
3. Polvilhe o restante dos ingredientes sobre os ovos e deixe cozinhar por um ou dois minutos.
4. Com uma espátula, dobre metade da omelete sobre a outra metade e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até que esteja totalmente cozida. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Panquecas de proteína de abóbora

200 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

purê de abóbora

1 colher de sopa (15g)

banana

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

ovos

1/2 extra grande (28g)

canela

2 pitada (1g)

noz-moscada

1 pitada (0g)

aveia em flocos (oats) tradicional

3/4 colher de sopa (4g)

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de sopa (mL)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

purê de abóbora

2 colher de sopa (31g)

banana

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

ovos

1 extra grande (56g)

canela

4 pitada (1g)

noz-moscada

2 pitada (1g)

aveia em flocos (oats) tradicional

1 1/2 colher de sopa (8g)

xarope de bordo (maple syrup)

2 colher de sopa (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Coloque todos os ingredientes (exceto o xarope de bordo) em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Borrife um pouco de spray antiaderente em uma frigideira e aqueça em fogo médio.
3. Despeje cerca de 1/4 de xícara da massa na frigideira para cada panqueca. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos e depois vire e cozinhe o outro lado por mais cerca de 1 minuto.
4. Cubra com xarope de bordo.
5. Para armazenar as panquecas sobrantes: embrulhe bem em plástico e guarde na geladeira por até 2 dias. Reaqueça no micro-ondas.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal 3g proteína 1g gordura 44g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
14 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tigela shawarma de frango

10 oz de frango - 541 kcal 72g proteína 21g gordura 12g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem
osso, cru
10 oz (280g)
queijo feta
2 1/2 colher de sopa (24g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tomates, fatiado
10 colher de sopa de tomates-cereja
(93g)
cebola, fatiado
3 1/3 colher de sopa, fatiada (24g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem
osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
queijo feta
5 colher de sopa (47g)
homus
5 colher de sopa (75g)
cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
alho em pó
2 1/2 colher de chá (8g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tomates, fatiado
1 1/4 xícara de tomates-cereja
(186g)
cebola, fatiado
6 2/3 colher de sopa, fatiada (48g)

1. Pincele o frango com óleo e esfregue cominho e alho em pó por toda a superfície até ficar coberto. Coloque o frango em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe até ficar pronto, cerca de 10 minutos de cada lado. Enquanto isso, misture os tomates, a cebola e o queijo feta. Fatie o frango e monte a tigela com o frango, a salada de tomate e o homus. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de bagel com peru e abacate

1/2 sanduíche(s) - 350 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates
1 fatia média (0,6 cm esp.) (20g)
folhas verdes variadas
2 colher de sopa (4g)
maionese
1/2 colher de sopa (mL)
fatiados de peru
2 oz (57g)
queijo
1/2 fatia (28 g cada) (14g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)
abacates, fatiado
1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
fatiados de peru
4 oz (113g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de peru com cream cheese e abacate

2 wrap(s) - 773 kcal ● 29g proteína ● 44g gordura ● 53g carboidrato ● 12g fibra



Rende 2 wrap(s)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

tomates

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

queijo cremoso

2 colher de sopa (29g)

mostarda

2 colher de chá ou 1 sachê (10g)

fatiados de peru

4 fatia (60g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

abacates

4 fatias (100g)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

1. Espalhe o cream cheese e a mostarda sobre a tortilla.
2. Distribua a alface picada sobre a tortilla e pressione a alface contra o cream cheese e a mostarda. Coloque o peru sobre a alface e polvilhe com o queijo ralado. Cubra a tortilla com fatias de tomate e abacate.
3. Enrole a tortilla bem firme e corte ao meio na horizontal com um corte ligeiramente diagonal.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 2/3 oz (189g)
molho Caesar para salada
5 colher de chá (24g)
queijo parmesão
5 colher de chá (8g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (378g)
molho Caesar para salada
1/4 xícara (49g)
queijo parmesão
1/4 xícara (17g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
- 1 colher de sopa (mL)
- tomates
- 3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 2 colher de sopa (mL)
- tomates
- 6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

- banana
- 3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
banana, congelado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

homus

1/3 xícara (81g)

pimentão

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

homus

2/3 xícara (162g)

pimentão

2 médio (238g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Peru moído básico

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peru moído, cru

13 1/3 oz (378g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Batatas-doces fritas

88 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

2/3 pitada (0g)

páprica

2/3 pitada (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

batata-doce, descascado

1/6 libras (76g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g proteína ● 24g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 burrito(s)

tortilhas de farinha

1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

tomates

1/4 tomate roma (20g)

alface romana (romaine)

1/3 xícara, ralado (16g)

tempero para taco

1 1/2 colher de sopa (13g)

carne moída (93% magra)

5 oz (142g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione a carne moída e cozinhe, quebrando com uma colher, até dourar, cerca de 8–10 minutos.
2. Misture o tempero para taco e um pequeno jato de água, mexendo até ficar bem combinado. Desligue o fogo.
3. Para montar o burrito, coloque a carne moída no centro da tortilla e cubra com alface romana, tomates, iogurte grego e queijo cheddar ralado. Enrole o burrito firmemente e sirva.
4. Observação para preparo antecipado: para preparar com antecedência, cozinhe a carne moída e guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Quando for montar, basta reaquecer a carne e adicionar os ingredientes frescos antes de enrolar.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (672g)

cebola, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

tomates, cortado ao meio

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

salsa fresca, picado

4 1/2 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- sal**
1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1 pitada (0g)
- pimentão**
1 grande (164g)
- cebola**
1/4 pequeno (18g)
- atum enlatado, escorrido**
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates**
1 abacate(s) (201g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)
- sal**
2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino**
2 pitada (0g)
- pimentão**
2 grande (328g)
- cebola**
1/2 pequeno (35g)
- atum enlatado, escorrido**
2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 4

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta
12 oz - 444 kcal ● 76g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

3/4 colher de sopa (5g)

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.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Skillet picante de peru com grão-de-bico

559 kcal 50g proteína 20g gordura 32g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
- 1/2 colher de chá (mL)
- peru moído, cru
- 6 oz (170g)
- purê de tomate
- 3/8 lata pequena (85g)
- água
- 1/8 xícara(s) (mL)
- folhas de couve
- 6 colher de sopa, picada (15g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 3 colher de sopa (53g)
- cominho em pó
- 1 1/2 pitada (0g)
- gengibre em pó
- 1 1/2 pitada (0g)
- flocos de pimenta vermelha
- 1 1/2 pitada (0g)
- pó de chili
- 3 pitada (1g)
- páprica
- 1 1/2 pitada (0g)
- cebola, picado
- 3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- cenouras, cortado em palitos curtos
- 3/4 grande (54g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido
- 3/8 lata(s) (168g)
- alho, picado fino
- 3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- peru moído, cru
- 3/4 lbs (340g)
- purê de tomate
- 3/4 lata pequena (170g)
- água
- 1/6 xícara(s) (mL)
- folhas de couve
- 3/4 xícara, picada (30g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 6 colher de sopa (105g)
- cominho em pó
- 3 pitada (1g)
- gengibre em pó
- 3 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha
- 3 pitada (1g)
- pó de chili
- 1/4 colher de sopa (2g)
- páprica
- 3 pitada (1g)
- cebola, picado
- 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- cenouras, cortado em palitos curtos
- 1 1/2 grande (108g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido
- 3/4 lata(s) (336g)
- alho, picado fino
- 1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e as cenouras e refogue até amolecerem, 5-10 minutos. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto. Adicione o peru moído e quebre-o, cozinhando até dourar e ficar bem cozido. Misture os temperos e uma boa pitada de sal e pimenta, então adicione o purê de tomate e a água e leve a ferver branda. Adicione o grão-de-bico e a couve e cozinhe até o grão-de-bico aquecer e a couve murchar, alguns minutos. Sirva e cubra com iogurte.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal 15g proteína 16g gordura 23g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-