

Meal Plan - Dieta macro de 2400 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

2378 kcal ● 205g proteína (34%) ● 107g gordura (41%) ● 114g carboidrato (19%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 50g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Tiras de pimentão e homus

213 kcal

Almoço

785 kcal, 96g proteína, 12g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

14 oz- 518 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

268 kcal

Jantar

785 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal



Ervilha-torta

82 kcal



Batatas fritas assadas

193 kcal

Day 2

2446 kcal ● 162g proteína (26%) ● 127g gordura (47%) ● 134g carboidrato (22%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 50g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Tiras de pimentão e homus
213 kcal

Almoço

855 kcal, 53g proteína, 32g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Coxas ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Jantar

785 kcal, 73g proteína, 32g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Ervilha-torta
82 kcal



Batatas fritas assadas
193 kcal

Day 3

2374 kcal ● 165g proteína (28%) ● 94g gordura (36%) ● 188g carboidrato (32%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 50g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

300 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Almoço

835 kcal, 53g proteína, 66g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Taco de peixe
2 tortilha(s)- 778 kcal

Jantar

790 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 34g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal

Day 4

2366 kcal ● 160g proteína (27%) ● 83g gordura (32%) ● 217g carboidrato (37%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal

Lanches

300 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Almoço

835 kcal, 53g proteína, 66g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Taco de peixe

2 tortilha(s)- 778 kcal

Jantar

790 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 34g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Arroz branco com manteiga

121 kcal

Day 5

2413 kcal ● 151g proteína (25%) ● 82g gordura (31%) ● 239g carboidrato (40%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal

Lanches

355 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

820 kcal, 54g proteína, 63g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s)- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

790 kcal, 55g proteína, 67g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada caprese

178 kcal



Stir fry de porco com arroz

615 kcal

Day 6

2391 kcal ● 162g proteína (27%) ● 110g gordura (41%) ● 147g carboidrato (25%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

355 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

820 kcal, 54g proteína, 63g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s)- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 7

2372 kcal ● 153g proteína (26%) ● 99g gordura (37%) ● 181g carboidrato (31%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

355 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

800 kcal, 45g proteína, 97g carboidratos líquidos, 23g gordura



Curry de frango com arroz

521 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3/4 lbs (323g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
5 grande (790g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 1/3 xícara (624g)
- ☐ batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (915g)
- ☐ repolho
1/2 xícara, ralado (35g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
- ☐ pepino
1 xícara, fatias (104g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (42g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)
- ☐ mussarela fresca
1 1/4 oz (35g)
- ☐ queijo feta
1/2 xícara (75g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)
- ☐ suco de fruta
34 fl oz (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/2 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ tempero cajun
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ pó de chili
4 colher de chá (11g)
- ☐ manjeriço fresco
1/2 oz (17g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 embalagem (155 g) (702g)
- ☐ coxas de frango, com pele
2/3 lbs (302g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ molho para stir-fry
2 3/4 colher de sopa (45g)
- ☐ molho de curry
1/3 pote (425 g) (142g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 3/4 xícara (mL)

- ☐ **Toranja**
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ **limes**
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- ☐ **abacates**
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ **azeitonas verdes**
24 grande (106g)
- ☐ **laranja**
2 laranja (308g)
- ☐ **maçãs**
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ **suco de limão**
1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ **peito de frango sem pele e sem osso, cru**
3 1/2 lbs (1505g)
- ☐ **coxa de frango desossada e sem pele**
1 1/2 lbs (680g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**
1 xícara (185g)

Peixes e mariscos

- ☐ **bacalhau, cru**
4 filé(s) (110 g) (453g)
- ☐ **atum enlatado**
3 lata (516g)

Produtos de panificação

- ☐ **tortilhas de farinha**
8 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (392g)
- ☐ **pão**
2 fatia (64g)

Lanches

- ☐ **barrinha de granola pequena**
4 barra (100g)

Produtos suínos

- ☐ **lombo de porco sem osso**
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

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.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal 1g proteína 0g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

- 1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

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

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

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango com limão e pimenta

14 oz - 518 kcal ● 89g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 14 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

2 1/2 colher de chá (6g)

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

268 kcal ● 7g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 2

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

2/3 lbs (302g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Toranja

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



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

Taco de peixe

2 tortilha(s) - 778 kcal ● 52g proteína ● 34g gordura ● 54g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru

2 filé(s) (110 g) (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

limes

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

tempero cajun

4 colher de chá (9g)

repolho

4 colher de sopa, ralado (18g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

abacates, amassado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

4 filé(s) (110 g) (453g)

óleo

4 colher de chá (mL)

limes

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

tempero cajun

2 2/3 colher de sopa (18g)

repolho

1/2 xícara, ralado (35g)

tortilhas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

abacates, amassado

1 abacate(s) (201g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
 3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
 4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
 5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
 6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
 7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
 8. Sirva.
 9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 55g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 oz (142g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
homus
4 colher de sopa (60g)
queijo feta
4 colher de sopa (38g)
pepino, picado
1/2 xícara, fatias (52g)
tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (284g)
tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
homus
1/2 xícara (120g)
queijo feta
1/2 xícara (75g)
pepino, picado
1 xícara, fatias (104g)
tomates, picado
4 fatia(s), fina/pequena (60g)

1. Tempere o frango com uma pitada de sal/pimenta. Grelhe ou frite o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja totalmente cozido. Quando esfriar o suficiente para manusear, pique o frango.
Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 7

Curry de frango com arroz

521 kcal ● 40g proteína ● 13g gordura ● 57g carboidrato ● 3g fibra



arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

molho de curry

1/3 pote (425 g) (142g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos de 1/2 polegada
1/3 lbs (149g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, cozinhe o frango em cubos em uma frigideira antiaderente até que esteja quase cozido por completo.
3. Escorra qualquer líquido em excesso e despeje o molho de curry. Leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o frango esteja totalmente cozido.
4. Sirva o curry de frango sobre o arroz.

Suco de fruta

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



Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:
castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

213 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:
homus
6 1/2 colher de sopa (101g)
pimentão
1 1/4 médio (149g)

Para todas as 2 refeições:
homus
13 colher de sopa (203g)
pimentão
2 1/2 médio (298g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Barra de granola pequena

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



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena

2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena

4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal 20g proteína 3g gordura 8g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:
logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:
logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

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 3 refeições:
amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

óleo

1 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

pó de chili

2 colher de chá (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

manjeriço fresco, ralado

12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

pó de chili

4 colher de chá (11g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

manjeriço fresco, ralado

24 folhas (12g)

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

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
 2. Adicione o arroz e mexa.
 3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
 4. Cozinhe por 20 minutos.
 5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
 6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
 7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



mussarela fresca

1 1/4 oz (35g)

folhas verdes variadas

3/8 embalagem (155 g) (65g)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

vinagrete balsâmico

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Stir fry de porco com arroz

615 kcal ● 44g proteína ● 19g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

molho para stir-fry

2 2/3 colher de sopa (45g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o porco à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pimentão

3 grande (492g)

cebola

3/4 pequeno (53g)

atum enlatado, escorrido

3 lata (516g)

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.