

Meal Plan - Dieta macro de 2600 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 2637 kcal ● 181g proteína (27%) ● 102g gordura (35%) ● 206g carboidrato (31%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

430 kcal, 19g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Aveia simples com canela e leite
164 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

345 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cenouras com homus
205 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

945 kcal, 63g proteína, 84g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal

Jantar

920 kcal, 79g proteína, 60g carboidratos líquidos, 36g gordura



Hambúrgueres teriyaki
2 hambúrguer(es)- 799 kcal



Couve com alho
119 kcal

Day 2 2640 kcal ● 176g proteína (27%) ● 106g gordura (36%) ● 202g carboidrato (31%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

430 kcal, 19g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Aveia simples com canela e leite
164 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

950 kcal, 59g proteína, 80g carboidratos líquidos, 36g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

920 kcal, 79g proteína, 60g carboidratos líquidos, 36g gordura



Hambúrgueres teriyaki
2 hambúrguer(es)- 799 kcal



Couve com alho
119 kcal

Day 3 2643 kcal ● 174g proteína (26%) ● 116g gordura (39%) ● 175g carboidrato (27%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

340 kcal, 19g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Aveia simples com canela e leite
164 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

340 kcal, 35g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte e pepino
264 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

950 kcal, 59g proteína, 80g carboidratos líquidos, 36g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

925 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 54g gordura



Couve com alho
239 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
687 kcal

Day 4 2627 kcal ● 178g proteína (27%) ● 147g gordura (51%) ● 113g carboidrato (17%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

955 kcal, 58g proteína, 48g carboidratos líquidos, 57g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
3 wrap(s) de alface- 668 kcal

Jantar

925 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 54g gordura



Couve com alho
239 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
687 kcal

Day 5

2567 kcal ● 178g proteína (28%) ● 151g gordura (53%) ● 94g carboidrato (15%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

295 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Almoço

920 kcal, 54g proteína, 29g carboidratos líquidos, 60g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal



Salada de frango com abacate

500 kcal

Jantar

945 kcal, 80g proteína, 27g carboidratos líquidos, 54g gordura



Frango caprese

8 oz- 597 kcal



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

Day 6

2571 kcal ● 165g proteína (26%) ● 110g gordura (38%) ● 193g carboidrato (30%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Aveia simples com canela e água

108 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

870 kcal, 61g proteína, 74g carboidratos líquidos, 30g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal



Salada de frango com mel e mostarda

554 kcal



Uvas

77 kcal

Jantar

905 kcal, 54g proteína, 72g carboidratos líquidos, 39g gordura



Taco de peixe

2 tortilha(s)- 778 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal

Day 7

2571 kcal ● 165g proteína (26%) ● 110g gordura (38%) ● 193g carboidrato (30%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Aveia simples com canela e água
108 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

295 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Almoço

870 kcal, 61g proteína, 74g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Salada de frango com mel e mostarda
554 kcal



Uvas
77 kcal

Jantar

905 kcal, 54g proteína, 72g carboidratos líquidos, 39g gordura



Taco de peixe
2 tortilha(s)- 778 kcal



Arroz integral com manteiga
125 kcal

Lista de Compras



Leguminosas e produtos derivados

- homus
14 oz (394g)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras baby
40 médio (400g)
- aipo cru
1/4 maço (138g)
- pepino
2 3/4 pepino (≈21 cm) (814g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (182g)
- batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- couve-manteiga (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- alho
6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)
- alface romana (romaine)
3 folha interna (18g)
- pimentão
3 grande (468g)
- cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
- repolho
1/2 xícara, ralado (35g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
19 1/3 grande (967g)
- leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado
2 xícara (560g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- queijo provolone
1 1/2 fatia(s) (42g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- mussarela fresca
2 oz (57g)

Cereais matinais

- aveia rápida
1 1/4 xícara (100g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- azeite
1 1/2 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs
4 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (774g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- abacates
3 1/4 abacate(s) (653g)
- uvas
2 2/3 xícara (245g)
- limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

Outro

- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (172g)
- molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- tempero italiano
1 colher de chá (3g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/3 lbs (1500g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
1/2 xícara (128g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

Produtos bovinos

- manteiga**
3/4 colher de sopa (11g)

- carne moída (93% magra)**
1 1/2 lbs (680g)
- bife de sirloin cru**
6 oz (170g)

Doces

- açúcar**
2 1/2 colher de sopa (33g)
- mel**
4 oz (110g)

Especiarias e ervas

- canela**
2 1/2 colher de chá (7g)
- sal**
1/4 oz (7g)
- alho em pó**
5 pitada (2g)
- pimenta-do-reino**
1 g (1g)
- manjericão fresco**
2 colher de sopa, picado (5g)
- mostarda Dijon**
3 colher de sopa (50g)
- tempero cajun**
2 2/3 colher de sopa (18g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer**
4 pão(s) (204g)
- tortilhas de farinha**
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas**
1 xícara (154g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
1/2 xícara (59g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)
- barrinha de granola pequena**
4 barra (100g)

Bebidas

- água**
1 1/4 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru**
4 filé(s) (110 g) (453g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**
4 colher de sopa (48g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia simples com canela e leite

164 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 3 refeições:

açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
canela
1/2 colher de sopa (4g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
aveia rápida
3/4 xícara (60g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (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.

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola rica em proteínas

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



Para uma única refeição:
barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:
barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
ovos
2 grande (100g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:
ovos
4 grande (200g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

2 2/3 grande (133g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

5 1/3 grande (267g)

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.

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida

4 colher de sopa (20g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

canela

4 pitada (1g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida

1/2 xícara (40g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

canela

1 colher de chá (3g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.

2. Regue com o molho de salada ao servir.

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s) - 862 kcal ● 60g proteína ● 29g gordura ● 75g carboidrato ● 14g fibra



Rende 2 batata doce(s)

batata-doce

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

1. Micro-ondas as batatas-doces por 4–7 minutos, ou até ficarem macias. (Opcional: asse em forno a 400°F (200°C) por 45 min a 1 h)
2. Enquanto isso, coloque o frango cru em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 15–20 minutos até o frango ficar pronto.
3. Transfira o frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
4. Adicione o pesto ao frango e misture bem. Recheie as batatas-doces com a mistura de frango. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3

Comer em dia 4

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.



iogurte com baixo teor de gordura

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

Rende 1 pote(s)

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

1. A receita não possui instruções.



Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface - 668 kcal ● 47g proteína ● 47g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)

3 folha interna (18g)

queijo provolone

1 1/2 fatia(s) (42g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

6 oz (170g)

pimentão, cortado em tiras

1 1/2 pequeno (111g)

cebola, fatiado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.\r\nAdicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.\r\nEscorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada de frango com mel e mostarda

554 kcal ● 55g proteína ● 20g gordura ● 32g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon
5 colher de chá (25g)
mel
5 colher de chá (34g)
óleo
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
tomates, fatiado
4 colher de sopa, fatiada (45g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon
3 colher de sopa (50g)
mel
3 colher de sopa (68g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
tomates, fatiado
1/2 xícara, fatiada (90g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

homus
5 colher de sopa (75g)
cenouras baby
20 médio (200g)

Para todas as 2 refeições:

homus
10 colher de sopa (150g)
cenouras baby
40 médio (400g)

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte e pepino

264 kcal ● 31g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

2 pepino (≈21 cm) (602g)

iogurte grego desnatado

2 xícara (560g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

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

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 3 refeições:

homus
1 xícara (244g)
pimentão
3 médio (357g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Hambúrgueres teriyaki

2 hambúrguer(es) - 799 kcal ● 74g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
pepino
8 fatias (56g)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
pepino
16 fatias (112g)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1-2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4-6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Salada de frango com abacate e maçã

687 kcal ● 51g proteína ● 41g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 1/2 colher de sopa, picado (16g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada, moído (0g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (213g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
maçãs, finamente picado
5/8 médio (≈8 cm diâ.) (114g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
5 colher de sopa, picado (32g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
5 pitada (2g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
15 oz (425g)
abacates, picado
1 1/4 abacate(s) (251g)
maçãs, finamente picado
1 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (228g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Frango caprese

8 oz - 597 kcal ● 65g proteína ● 35g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

manjericão fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

mussarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

tomates, cortado em quartos

3 tomatinhos (51g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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. Borrieira 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.

Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de chá (5g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)
sal
3/4 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
 2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
 3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
 4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
 5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
 6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
 7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.
-