

Meal Plan - Dieta macro de 2700 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

2751 kcal ● 189g proteína (28%) ● 83g gordura (27%) ● 275g carboidrato (40%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal



Sementes de girassol

240 kcal

Almoço

895 kcal, 48g proteína, 135g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Sanduíche de camarão Cajun

1 sanduíche(s)- 369 kcal



Kefir

300 kcal

Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

960 kcal, 70g proteína, 73g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Cuscuz

301 kcal



Pedaços de bife teriyaki

9 oz de bife- 578 kcal

Day 2

2675 kcal ● 175g proteína (26%) ● 96g gordura (32%) ● 241g carboidrato (36%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal



Sementes de girassol

240 kcal

Almoço

895 kcal, 48g proteína, 135g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Sanduíche de camarão Cajun

1 sanduíche(s)- 369 kcal



Kefir

300 kcal

Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

885 kcal, 56g proteína, 39g carboidratos líquidos, 51g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal



Carne moída com repolho na frigideira

309 kcal

Day 3

2657 kcal ● 190g proteína (29%) ● 124g gordura (42%) ● 157g carboidrato (24%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal

Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



Crackers
8 biscoito(s)- 135 kcal



Iogurte e pepino
132 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

905 kcal, 91g proteína, 18g carboidratos líquidos, 45g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Salada de atum com abacate
764 kcal

Jantar

910 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal

Day 4

2722 kcal ● 164g proteína (24%) ● 118g gordura (39%) ● 213g carboidrato (31%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal

Almoço

945 kcal, 79g proteína, 81g carboidratos líquidos, 30g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Wrap de frango grelhado com homus
2 wrap(s)- 683 kcal

Lanches

420 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Atum e bolachas
142 kcal

Jantar

910 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal

Day 5

2739 kcal ● 174g proteína (25%) ● 120g gordura (39%) ● 200g carboidrato (29%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal

Lanches

420 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Atum e bolachas
142 kcal

Almoço

945 kcal, 79g proteína, 81g carboidratos líquidos, 30g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Wrap de frango grelhado com homus
2 wrap(s)- 683 kcal

Jantar

930 kcal, 60g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã
825 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Day 6

2707 kcal ● 172g proteína (25%) ● 109g gordura (36%) ● 215g carboidrato (32%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

505 kcal, 17g proteína, 69g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Aveia simples com canela e água
271 kcal



Copos de bacon e ovo
1 copinho(s)- 120 kcal

Almoço

870 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Jantar

980 kcal, 103g proteína, 65g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas
260 kcal



Frango teriyaki
12 oz- 570 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Day 7

2707 kcal ● 172g proteína (25%) ● 109g gordura (36%) ● 215g carboidrato (32%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

505 kcal, 17g proteína, 69g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Aveia simples com canela e água

271 kcal



Copos de bacon e ovo

1 copinho(s)- 120 kcal

Lanches

350 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Almoço

870 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Jantar

980 kcal, 103g proteína, 65g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas

260 kcal



Frango teriyaki

12 oz- 570 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- biscoitos salgados multigrãos
34 bolachas salgadas (119g)
- tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

Vegetais e produtos vegetais

- pepino
2 pepino (≈21 cm) (556g)
- ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (596g)
- repolho
1/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (89g)
- cebola
1/2 pequeno (31g)
- couve-de-bruxelas
3 3/4 xícara (330g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado
1 1/2 xícara (420g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- kefir aromatizado
4 xícara (mL)
- mussarela fresca
3 1/3 oz (95g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- ovos
5 grande (250g)
- queijo feta
1/2 xícara (75g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- folhas verdes variadas
9 3/4 xícara (293g)
- molho teriyaki
14 colher de sopa (mL)
- carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Cereais matinais

Gorduras e óleos

- maionese
1 colher de sopa (mL)
- óleo
2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
- azeite
1/3 xícara (mL)
- molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- tempero cajun
2 pitada (1g)
- sal
4 1/4 g (4g)
- manjericão fresco
1/4 oz (6g)
- mostarda amarela
3 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- vinagre de maçã
1 1/4 colher de sopa (19g)
- canela
2 1/2 colher de chá (7g)

Peixes e mariscos

- camarão, cozido
6 oz (170g)
- atum enlatado
2 1/4 lata (386g)
- tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
- arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
1/2 lbs (255g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

- aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)
- aveia rápida
1 1/4 xícara (100g)

Bebidas

- proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água
8 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- nozes
1/3 lbs (133g)
- amêndoas
4 oz (108g)

Frutas e sucos de frutas

- peras
8 médio (1424g)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)
- suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
- pêssego
13 médio (≈7 cm diâ.) (1950g)
- maçãs
2 2/3 médio (≈8 cm diâ.) (488g)

- homus
1/2 xícara (120g)
- amendoim torrado
3/4 xícara (110g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha em pó
1/8 cubo (1g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
5 colher de chá (mL)
- açúcar
2 1/2 colher de sopa (33g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1182g)

Produtos suíños

- bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjericão fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjericão fresco, picado
3 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
3 médio (\approx 7 cm diâ.) (450g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
9 médio (\approx 7 cm diâ.) (1350g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Aveia simples com canela e água

271 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 47g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida
10 colher de sopa (50g)
açúcar
1 1/4 colher de sopa (16g)
canela
1 1/4 colher de chá (3g)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida
1 1/4 xícara (100g)
açúcar
2 1/2 colher de sopa (33g)
canela
2 1/2 colher de chá (7g)
água
2 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.

Copos de bacon e ovo

1 copinho(s) - 120 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
bacon, cozido
1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)

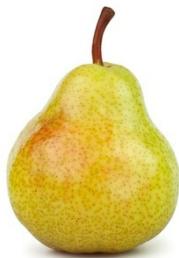
1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de camarão Cajun

1 sanduíche(s) - 369 kcal ● 31g proteína ● 8g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
maionese
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
tempero cajun
1 pitada (0g)
camarão, cozido, descascado e limpo
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
tempero cajun
2 pitada (1g)
camarão, cozido, descascado e limpo
6 oz (170g)

1. Em uma tigela média, misture a maionese, o iogurte grego, o tempero cajun e sal e pimenta a gosto.
2. Espalhe cerca de 1/3 do molho dentro do pão. Coloque o camarão na tigela e misture para revestir com o molho restante.
3. Recheie os pães com folhas verdes e o camarão. Sirva.

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Yogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

Yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



abacates

7/8 abacate(s) (176g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
cebola, picado
1/2 pequeno (31g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.\r\n\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
biscoitos salgados multigrãos
8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 3 refeições:
biscoitos salgados multigrãos
24 bolachas salgadas (84g)

1. Aproveite.

iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)

Para todas as 3 refeições:
pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
iogurte grego desnatado
1 1/2 xícara (420g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
atum enlatado
1 1/2 oz (43g)
biscoitos salgados multigrãos
5 bolachas salgadas (18g)

Para todas as 2 refeições:
atum enlatado
3 oz (85g)
biscoitos salgados multigrãos
10 bolachas salgadas (35g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Ervilha-torta

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



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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Pedaços de bife teriyaki

9 oz de bife - 578 kcal ● 54g proteína ● 38g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz de bife

molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
bife de sirloin cru, em cubos
1/2 lbs (255g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os cubos de bife e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que estejam quase no ponto desejado.
2. Despeje o molho teriyaki na frigideira e deixe ferver suavemente. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Lentilhas

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



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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

Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
manjericão fresco
5 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
1/4 lbs (95g)
tomates, fatiado
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(228g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Carne moída com repolho na frigideira

309 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



mostarda amarela
3 pitada (2g)
caldo de galinha em pó
1/8 cubo (1g)
carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)
repolho, fatiado
1/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (89g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
3 colher de sopa, picado (21g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
1 xícara (99g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
6 colher de sopa, picado (42g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
2 1/4 xícara (198g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

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.

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

tilápia, crua

6 oz (168g)

farinha de uso geral

1/6 xícara(s) (21g)

sal

1 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

tilápia, crua

3/4 lbs (336g)

farinha de uso geral

1/3 xícara(s) (42g)

sal

2 pitada (1g)

azeite

1 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.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

825 kcal ● 59g proteína ● 51g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

xarope de bordo (maple syrup)

2 colher de chá (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas

1 1/2 xícara (132g)

maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Frango teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

3/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 1/2 lbs (672g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.
Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

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.