

# Meal Plan - Dieta macro de 2.900 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

2891 kcal ● 192g proteína (27%) ● 138g gordura (43%) ● 174g carboidrato (24%) ● 45g fibra (6%)

### Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

190 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Almoço

975 kcal, 70g proteína, 82g carboidratos líquidos, 33g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abacate

176 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Jantar

950 kcal, 73g proteína, 28g carboidratos líquidos, 58g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz- 744 kcal



Salada de vagem, milho e tomate

206 kcal

## Day 2

2861 kcal ● 237g proteína (33%) ● 124g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 29g fibra (4%)

### Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

190 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abacate

176 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

945 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface- 668 kcal



Arroz com caldo de ossos

276 kcal

### Jantar

950 kcal, 129g proteína, 40g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco com manteiga

243 kcal



Peito de frango marinado

20 oz- 707 kcal

## Day 3

2861 kcal ● 237g proteína (33%) ● 124g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 29g fibra (4%)

### Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

190 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abacate

176 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

945 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface- 668 kcal



Arroz com caldo de ossos

276 kcal

### Jantar

950 kcal, 129g proteína, 40g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco com manteiga

243 kcal



Peito de frango marinado

20 oz- 707 kcal

## Day 4

2891 kcal ● 211g proteína (29%) ● 108g gordura (34%) ● 234g carboidrato (32%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

530 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

### Almoço

925 kcal, 80g proteína, 76g carboidratos líquidos, 27g gordura



Lentilhas

347 kcal



Peru moído básico

9 1/3 oz- 438 kcal



Milho

139 kcal

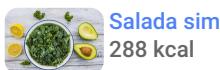
### Jantar

1020 kcal, 89g proteína, 21g carboidratos líquidos, 59g gordura



Almôndegas de peru

16 almôndegas- 730 kcal



Salada simples de couve e abacate

288 kcal

### Lanches

420 kcal, 24g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal

## Day 5

2897 kcal ● 228g proteína (31%) ● 111g gordura (34%) ● 215g carboidrato (30%) ● 33g fibra (5%)

### Café da manhã

530 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



#### Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

### Almoço

930 kcal, 97g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Peito de frango básico

14 oz- 555 kcal



#### Purê de batata-doce

275 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal

### Lanches

420 kcal, 24g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Banana

2 banana(s)- 233 kcal



#### Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal

### Jantar

1020 kcal, 89g proteína, 21g carboidratos líquidos, 59g gordura



#### Almôndegas de Peru

16 almôndegas- 730 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

288 kcal

## Day 6

2912 kcal ● 204g proteína (28%) ● 125g gordura (39%) ● 200g carboidrato (27%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

495 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

364 kcal

### Almoço

930 kcal, 97g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Peito de frango básico

14 oz- 555 kcal



#### Purê de batata-doce

275 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal

### Lanches

395 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



#### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

### Jantar

1090 kcal, 65g proteína, 84g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s)- 862 kcal

## Day 7

2893 kcal ● 200g proteína (28%) ● 111g gordura (35%) ● 234g carboidrato (32%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

495 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

364 kcal

### Almoço

910 kcal, 93g proteína, 91g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



#### Tigela de frango com brócolis e arroz

786 kcal

### Lanches

395 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



#### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

### Jantar

1090 kcal, 65g proteína, 84g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s)- 862 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
4 1/4 abacate(s) (854g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- framboesas**  
3 xícara (369g)
- banana**  
5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (649g)
- limão**  
2 3/4 pequeno (160g)
- azeitonas pretas**  
1 1/2 colher de sopa (13g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**  
6 vara (168g)
- leite integral**  
3 1/4 xícara(s) (mL)
- manteiga**  
2/3 vara (77g)
- queijo provolone**  
3 fatia(s) (84g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
2 xícara (452g)
- ovos**  
10 grande (500g)
- iogurte grego desnatado, natural**  
13 colher de sopa (224g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**  
2 oz (57g)
- nozes**  
1/3 xícara, sem casca (33g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (96g)

## Produtos de panificação

- pão**  
5 fatia (160g)
- bagel**  
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

## Outro

- barra de proteína (20g de proteína)**  
3 barra (150g)
- tempo italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)
- caldo de ossos de frango**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

## Especiarias e ervas

- mostarda marrom tipo deli**  
1 colher de sopa (15g)
- tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- sal**  
1 oz (26g)
- mostarda Dijon**  
1 1/2 pitada (1g)
- vinagre de xerez**  
1/2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino**  
1 1/3 colher de chá, moído (3g)
- orégano seco**  
2 1/2 colher de chá, folhas (2g)
- alho em pó**  
2 1/2 colher de chá (8g)
- cebola em pó**  
2 1/2 colher de chá (6g)

## Doces

- mel**  
2 1/2 oz (70g)
- geleia**  
2 oz (56g)

## Gorduras e óleos

- azeite**  
1 oz (mL)
- molho para marinhar**  
1 1/4 xícara (mL)
- óleo**  
3 oz (mL)

## Bebidas

- água**  
3 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
1 1/4 xícara (231g)

## Produtos bovinos

- bife de sirloin cru**  
3/4 lbs (340g)

## Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**  
5/8 saqueta (~160 g) (99g)

- molho barbecue**  
2 3/4 colher de sopa (48g)
- molho pesto**  
1/2 xícara (128g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 1/2 lbs (2862g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**  
2/3 lbs (302g)
- peru moído, cru**  
35 oz (990g)

## Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce**  
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
  - folhas de couve**  
2 3/4 maço (468g)
  - grãos de milho congelados**  
1 1/2 xícara (187g)
  - tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
  - vagens verdes frescas**  
3 oz (85g)
  - cebola**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (172g)
  - alface romana (romaine)**  
6 folha interna (36g)
  - pimentão**  
3 pequeno (222g)
  - espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)
  - alho**  
1 dente (de alho) (3g)
  - brócolis congelado**  
5/8 embalagem (178g)
-

## Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

190 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pão, torrado**  
1 fatia (32g)  
**banana, fatiado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**pão, torrado**  
3 fatia (96g)  
**banana, fatiado**  
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

1. Toste o pão se desejar e espalhe a manteiga de amendoim.
2. Adicione o máximo de fatias de banana que couberem e cubra com a outra metade do pão. Qualquer banana restante pode ser comida à parte.

## Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**geleia**  
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)  
**geleia**  
2 colher de sopa (42g)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**geleia**  
2 colher de chá (14g)

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

### Ovos mexidos cremosos

364 kcal ● 26g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
8 grande (400g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



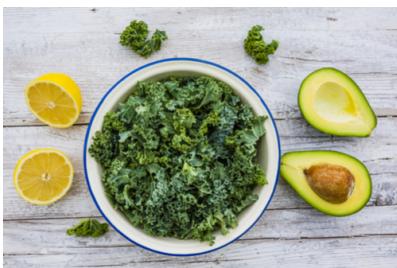
Rende 1 batata(s)

**molho barbecue**  
2 2/3 colher de sopa (48g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui  
instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Philly cheesesteak em wrap de alface

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
6 folha interna (36g)  
**queijo provolone**  
3 fatia(s) (84g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**bife de sirloin cru, cortado em tiras**  
3/4 lbs (340g)  
**pimentão, cortado em tiras**  
3 pequeno (222g)  
**cebola, fatiado**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

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. Adicione 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. Escorra 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. Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

### Arroz com caldo de ossos

276 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de ossos de frango**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de ossos de frango**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

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.

### Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz  
**peru moído, cru**  
9 1/3 oz (265g)  
**óleo**  
1 colher de chá (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.

### Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



**grãos de milho congelados**  
1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal ● 88g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
14 oz (392g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (784g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(315g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Cottage cheese com mel

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



Rende 1/2 xícara(s)

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

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

### Tigela de frango com brócolis e arroz

786 kcal ● 79g proteína ● 15g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



**brócolis congelado**  
5/8 embalagem (178g)  
**mistura de arroz temperada**  
5/8 saqueta (~160 g) (99g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**

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

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

#### banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

### Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

#### mel

1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 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.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**leite integral**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 2/3 oz

**mostarda marrom tipo deli**  
1 colher de sopa (15g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2/3 lbs (302g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

### Salada de vagem, milho e tomate

206 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



**mostarda Dijon**  
1 1/2 pitada (1g)  
**vinagre de xerez**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**grãos de milho congelados**  
6 colher de sopa (51g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**vagens verdes frescas, aparado e cortado ao meio**  
3 oz (85g)  
**cebola, fatiado**  
1/8 pequeno (7g)  
**azeitonas pretas, fatiado**  
1 1/2 colher de sopa (13g)

1. Prepare o vinagrete batendo mostarda, vinagre, óleo (sal e pimenta se desejar). Reserve.
2. Frite os grãos de milho em uma frigideira com algumas gotas de óleo até ficarem levemente tostados. Deixe o milho esfriar e coloque em uma tigela.
3. Adicione vagens, tomates, azeitonas (opcional) e cebola ao milho; misture para combinar.
4. Regue com o vinagrete na hora de servir.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Arroz branco com manteiga

243 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 37g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)

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.

### Peito de frango marinado

20 oz - 707 kcal ● 126g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)  
**molho para marinhar**  
10 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**molho para marinhar**  
1 1/4 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. **ASSAR**
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. **GRELHAR/BRASAS**
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

## Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Almôndegas de peru

16 almôndegas - 730 kcal ● 84g proteína ● 40g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**  
13 oz (363g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (7g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (4g)  
**cebola em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 1/2 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**  
25 1/2 oz (726g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 1/2 colher de chá (14g)  
**orégano seco**  
2 1/2 colher de chá, folhas (2g)  
**alho em pó**  
2 1/2 colher de chá (8g)  
**cebola em pó**  
2 1/2 colher de chá (6g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
13 colher de sopa (224g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru moído, o pó de cebola, o pó de alho, o orégano e o sal com as mãos até ficar bem incorporado. Forme pequenas almôndegas (use o número de almôndegas listado nos detalhes da receita).  
Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando cuidadosamente, até que todos os lados estejam dourados e as almôndegas estejam cozidas por completo.  
Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
5/8 maço (106g)  
**abacates, picado**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**limão, espremido**  
5/8 pequeno (36g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 1/4 maço (213g)  
**abacates, picado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**limão, espremido**  
1 1/4 pequeno (73g)

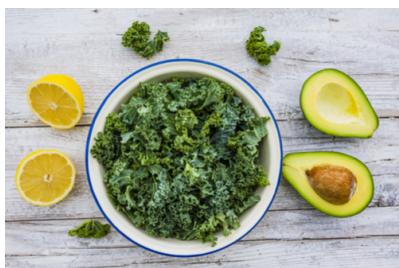
1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

1/2 maço (85g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

**limão, espremido**

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**

1 maço (170g)

**abacates, picado**

1 abacate(s) (201g)

**limão, espremido**

1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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

1 lbs (454g)

**molho pesto**

1/2 xícara (128g)

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.