

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

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

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

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 kcal237g 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 kcal211g 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


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


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

Day 5

2897 kcal228g 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

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

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

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 kcal204g 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

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

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

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 kcal200g 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

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

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

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)
- ☐ tempero 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 marinar
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.
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.

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 marinar
- 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 marinar
- 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.