

# Meal Plan - Dieta macro de 3000 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** 2996 kcal ● 207g proteína (28%) ● 106g gordura (32%) ● 247g carboidrato (33%) ● 57g fibra (8%)

## Café da manhã

560 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Shake proteico verde**

261 kcal



**Banana**

1 banana(s)- 117 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 181 kcal

## Lanches

425 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Sementes de girassol**

180 kcal



**Purê de maçã**

114 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

## Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 101g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Laranja**

2 laranja(s)- 170 kcal



**Sanduíche mediterrâneo de peru**

2 sanduíche(s)- 674 kcal



**Sementes de abóbora**

183 kcal

## Jantar

985 kcal, 83g proteína, 22g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

76 kcal

## Day 2

3021 kcal ● 193g proteína (26%) ● 130g gordura (39%) ● 235g carboidrato (31%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

560 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Shake proteico verde

261 kcal



#### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



#### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal

### Lanches

425 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Sementes de girassol

180 kcal



#### Purê de maçã

114 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 86g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Wrap de taco com peru

2 wrap(s)- 959 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Jantar

1010 kcal, 70g proteína, 26g carboidratos líquidos, 66g gordura



#### Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



#### Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



#### Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal

## Day 3

3015 kcal ● 201g proteína (27%) ● 145g gordura (43%) ● 191g carboidrato (25%) ● 34g fibra (4%)

### Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



#### Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

273 kcal

### Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 86g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Wrap de taco com peru

2 wrap(s)- 959 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Jantar

1115 kcal, 86g proteína, 49g carboidratos líquidos, 58g gordura



#### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



#### Frango com ranch

12 oz- 691 kcal

**Day 4** 3026 kcal ● 215g proteína (28%) ● 164g gordura (49%) ● 134g carboidrato (18%) ● 37g fibra (5%)

### Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



#### Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

273 kcal

### Lanches

385 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



#### Pepperoni de peru

24 fatias- 103 kcal

### Almoço

1040 kcal, 78g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Salada de atum com abacate

582 kcal



#### Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Jantar

1115 kcal, 86g proteína, 49g carboidratos líquidos, 58g gordura



#### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



#### Frango com ranch

12 oz- 691 kcal

**Day 5** 2967 kcal ● 195g proteína (26%) ● 170g gordura (51%) ● 130g carboidrato (18%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



#### Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

273 kcal

### Lanches

385 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



#### Pepperoni de peru

24 fatias- 103 kcal

### Almoço

1040 kcal, 78g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Salada de atum com abacate

582 kcal



#### Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Jantar

1055 kcal, 66g proteína, 45g carboidratos líquidos, 63g gordura



#### Salada de bife e beterraba

937 kcal



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal

**Day 6** 2980 kcal ● 195g proteína (26%) ● 120g gordura (36%) ● 239g carboidrato (32%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

565 kcal, 40g proteína, 44g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal

### Lanches

370 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

### Almoço

1035 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



#### Chicken marsala

8 oz frango- 466 kcal



#### Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal

### Jantar

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



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

2 batata doce(s)- 862 kcal

**Day 7** 2980 kcal ● 195g proteína (26%) ● 120g gordura (36%) ● 239g carboidrato (32%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

565 kcal, 40g proteína, 44g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal

### Lanches

370 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

### Almoço

1035 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



#### Chicken marsala

8 oz frango- 466 kcal



#### Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal

### Jantar

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



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

2 batata doce(s)- 862 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol  
2 oz (57g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
4 colher de sopa (30g)
- amêndoas  
6 colher de sopa, inteira (54g)
- mix de nozes  
3/4 xícara (101g)

## Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- banana  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- laranja  
14 laranja (2156g)
- abacates  
2 1/3 abacate(s) (469g)
- suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- Toranja  
1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Outro

- Queijo cottage e copo de frutas  
6 recipiente (1020g)
- folhas verdes variadas  
10 2/3 xícara (320g)
- mistura para molho ranch  
3/4 sachê (28 g) (21g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Bebidas

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

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco  
2 xícara(s) (60g)
- tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (345g)

## Produtos de panificação

- pão  
4 fatia(s) (128g)
- tortilhas de farinha  
4 tortilha (~25 cm diâ.) (288g)

## Salsichas e embutidos

- fatiados de peru  
6 oz (170g)
- pepperoni de peru  
72 fatias (127g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/4 oz (7g)
- pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)
- tempero para taco  
1 sachê (35g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
4 2/3 lata (803g)

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- óleo  
3 oz (mL)
- azeite  
3 colher de sopa (mL)
- molho ranch  
6 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele  
1/2 lbs (255g)
- peru moído, cru  
1 lbs (454g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/2 lbs (1574g)

## Sopas, molhos e caldos

- pepino**  
2 pepino (~21 cm) (602g)
  - cebola**  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (274g)
  - pimentão**  
3 grande (477g)
  - brócolis congelado**  
9 3/4 xícara (887g)
  - alface romana (romaine)**  
1 1/3 xícara picada (63g)
  - batata-doce**  
10 batata-doce, 13 cm de comprimento (2100g)
  - brócolis**  
1 xícara, picado (91g)
  - beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
2 beterraba(s) (100g)
  - cogumelos**  
1/2 lbs (227g)
  - alho**  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- salsa (molho)**  
4 colher de sopa (72g)
  - caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)
  - molho pesto**  
1/2 xícara (128g)

## Produtos bovinos

- bife de sirloin cru**  
10 oz (284g)

## Produtos suíños

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

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)

## Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
2 bolos (18g)

## Produtos lácteos e ovos

- iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente (170 g) (340g)
- queijo feta**  
4 colher de sopa (38g)
- leite integral**  
8 1/4 xícara(s) (mL)
- manteiga**  
1 vara (113g)
- iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)
- ovos**  
13 grande (650g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**banana, congelado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)  
**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**proteína em pó, baunilha**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**banana, congelado**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)  
**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**  
2 laranja (308g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

### Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

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

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



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

3 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

---

## Ovos mexidos cremosos

273 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
9 grande (450g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (20g)  
**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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
2 colher de sopa, picada (20g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimentão**  
1/2 xícara, picada (75g)  
**bacon, cozido, cozido e picado**  
1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**pimentão**  
1 xícara, picada (149g)  
**bacon, cozido, cozido e picado**  
2 fatia(s) (20g)

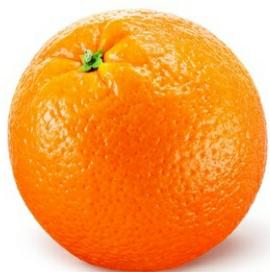
1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche mediterrâneo de peru

2 sanduíche(s) - 674 kcal ● 53g proteína ● 17g gordura ● 67g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)  
**fatiados de peru**  
6 oz (170g)  
**queijo feta**

4 colher de sopa (38g)  
**tomates, fatiado**  
4 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (108g)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino ( $\approx$ 21 cm) (151g)  
**cebola, fatiado**  
8 fatias finas (72g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

## Sementes de abóbora

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



**sementes de abóbora torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Wrap de taco com peru

2 wrap(s) - 959 kcal ● 62g proteína ● 38g gordura ● 81g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**água**  
4 colher de sopa (mL)  
**tempero para taco**  
1/2 sachê (18g)  
**salsa (molho)**  
2 colher de sopa (36g)  
**alface romana (romaine)**  
2/3 xícara picada (31g)  
**peru moído, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)  
**tomates, picado**  
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)  
**cebola, cortado em cubos**  
4 colher de sopa picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**água**  
1/2 xícara (mL)  
**tempero para taco**  
1 sachê (35g)  
**salsa (molho)**  
4 colher de sopa (72g)  
**alface romana (romaine)**  
1 1/3 xícara picada (63g)  
**peru moído, cru**  
1 lbs (454g)  
**tortilhas de farinha**  
4 tortilha (~25 cm diâ.) (288g)  
**tomates, picado**  
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 xícara picada (80g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-8 minutos. Acrescente o peru, desfie com a colher e cozinhe até dourar. Adicione o tempero para taco e água. Mexa e deixe cozinhar, sem tampar, por 3-4 minutos.
2. Coloque a carne e todos os ingredientes restantes na tortilla. Enrole e sirva.

### Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 xícara (40g)  
**atum enlatado**  
1 1/3 lata (229g)  
**tomates**  
1/3 xícara, picada (60g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 1/3 abacate(s) (268g)  
**suco de limão**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**folhas verdes variadas**  
2 2/3 xícara (80g)  
**atum enlatado**  
2 2/3 lata (459g)  
**tomates**  
2/3 xícara, picada (120g)  
**cebola, picado**  
2/3 pequeno (47g)

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.

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

---

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

---

### Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal ● 56g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo, dividido**  
1 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
4 oz (113g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo, dividido**  
2 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

## Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**

4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

### 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 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
2 laranja (308g)

Para todas as 3 refeições:

**laranja**  
6 laranja (924g)

1. A receita não possui instruções.

### Pepperoni de peru

24 fatias - 103 kcal ● 13g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepperoni de peru**  
24 fatias (42g)

Para todas as 3 refeições:

**pepperoni de peru**  
72 fatias (127g)

1. Aproveite.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### pimentão

2 grande (328g)

#### cebola

1/2 pequeno (35g)

#### atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



#### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

#### tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

#### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)



#### leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)

**sal**  
**1 1/2 pitada (1g)**  
**brócolis congelado**  
**2 3/4 xícara (250g)**  
**pimenta-do-reino**  
**1 1/2 pitada (0g)**  
**manteiga**  
**2 3/4 colher de sopa (39g)**

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

**coxa de frango desossada e sem pele**  
**1/2 lbs (255g)**  
**óleo**  
**1 colher de chá (mL)**

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozинhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

**manteiga**

4 colher de chá (18g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**brócolis congelado**

2 1/2 xícara (228g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**brócolis congelado**

5 xícara (455g)

**azeite**

5 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho ranch**  
3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
3/8 sachê (28 g) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**  
6 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
3/4 sachê (28 g) (21g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Salada de bife e beterraba

937 kcal ● 64g proteína ● 63g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



**bife de sirloin cru**  
10 oz (284g)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**brócolis**  
1 xícara, picado (91g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

### Toranja

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



Rende 1 toranja

**Toranja**

1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)

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

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

