

# 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

### 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

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

## 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)

### 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)

- ☐ **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 suínos

- ☐ **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)



## 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.

### logurte 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 rodela 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 (≈1,3 cm de espessura) (108g)

**pepino, fatiado**

1/2 pepino (≈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 cozinhe 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.

