

Meal Plan - Dieta macro de 3.100 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

3138 kcal ● 211g proteína (27%) ● 151g gordura (43%) ● 181g carboidrato (23%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 10g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Ovo na berinjela

361 kcal

Lanches

350 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

1135 kcal, 76g proteína, 99g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduiche de peru com mostarda

2 sanduíche(s)- 907 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Jantar

1075 kcal, 81g proteína, 25g carboidratos líquidos, 66g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

825 kcal

Day 2

3067 kcal ● 202g proteína (26%) ● 122g gordura (36%) ● 246g carboidrato (32%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 10g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Ovo na berinjela

361 kcal

Lanches

350 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

1135 kcal, 76g proteína, 99g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduíche de peru com mostarda

2 sanduíche(s)- 907 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Jantar

1000 kcal, 72g proteína, 89g carboidratos líquidos, 37g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sub de coxa de frango grelhada

1 sub(s)- 636 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Day 3

3063 kcal ● 202g proteína (26%) ● 147g gordura (43%) ● 184g carboidrato (24%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Framboesas

1 2/3 xícara(s)- 120 kcal



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

1120 kcal, 80g proteína, 97g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

2 sanduíche(s)- 911 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Lanches

335 kcal, 6g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

1040 kcal, 83g proteína, 21g carboidratos líquidos, 65g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz- 858 kcal



Salada mista

182 kcal

Day 4

3065 kcal ● 196g proteína (26%) ● 104g gordura (31%) ● 275g carboidrato (36%) ● 60g fibra (8%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Framboesas
1 2/3 xícara(s)- 120 kcal



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

1120 kcal, 80g proteína, 97g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
2 sanduíche(s)- 911 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal

Lanches

335 kcal, 6g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

1040 kcal, 77g proteína, 111g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada mista
242 kcal



Stir fry de frango com arroz
799 kcal

Day 5

3056 kcal ● 223g proteína (29%) ● 160g gordura (47%) ● 132g carboidrato (17%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Framboesas
1 2/3 xícara(s)- 120 kcal



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

1050 kcal, 59g proteína, 49g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sanduíche simples de peru
1 1/2 sanduíche(s)- 816 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Lanches

335 kcal, 6g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

1105 kcal, 126g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada mista
121 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
20 oz- 983 kcal

Day 6

3077 kcal ● 240g proteína (31%) ● 144g gordura (42%) ● 167g carboidrato (22%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

550 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Omelete estilo Southwest com bacon
382 kcal

Lanches

425 kcal, 63g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

1055 kcal, 73g proteína, 90g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tigela de peru, legumes mistos e quinoa
914 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Jantar

1045 kcal, 72g proteína, 54g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal



Cuscuz
251 kcal

Day 7

3077 kcal ● 240g proteína (31%) ● 144g gordura (42%) ● 167g carboidrato (22%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

550 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Omelete estilo Southwest com bacon
382 kcal

Lanches

425 kcal, 63g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

1055 kcal, 73g proteína, 90g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tigela de peru, legumes mistos e quinoa
914 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Jantar

1045 kcal, 72g proteína, 54g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal



Cuscuz
251 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
19 1/4 médio (1176g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ tomates
6 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (769g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 cabeça (1182g)
- ☐ aipo cru
3 colher de sopa, picado (19g)
- ☐ alface iceberg
4 colher de sopa, ralado (18g)
- ☐ cebola roxa
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (132g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (470g)
- ☐ mistura de legumes congelados
26 oz (742g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (57g)
- ☐ pimentão
2 2/3 colher de sopa, picado (25g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ peras
7 médio (1246g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (603g)
- ☐ maçãs
1 3/4 médio (≈8 cm diâ.) (319g)
- ☐ framboesas
6 xícara (738g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
29 1/3 grande (1467g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
22 oz (624g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
16 fatia (512g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ fermento em pó
2 colher de chá (10g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
5 colher de chá (25g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ sal
2 colher de chá (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 colher de sopa, moído (5g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de chá, moído (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1188g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 coxa(s) (148g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
3/4 lbs (341g)
- ☐ peru moído, cru
18 3/4 oz (529g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (136g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
3 barra (75g)

- ☐ **queijo fatiado**
9 oz (259g)
- ☐ **queijo em tiras**
3 vara (84g)
- ☐ **queijo parmesão**
5 colher de sopa (31g)
- ☐ **manteiga**
4 colher de chá (18g)
- ☐ **queijo azul**
1 1/2 oz (43g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
2 oz (mL)
- ☐ **azeite**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **maionese**
1/4 xícara (mL)
- ☐ **molho ranch**
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para salada**
1/2 xícara (mL)

Outro

- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
- ☐ **pão tipo sub(s)**
1 pão(ões) (85g)
- ☐ **Queijo cottage e copo de frutas**
2 recipiente (340g)
- ☐ **pimentos vermelhos assados**
1 pimenta(s) (70g)
- ☐ **molho para stir-fry**
4 colher de sopa (68g)
- ☐ **proteína em pó, chocolate**
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- ☐ **adoçante sem calorias**
2 2/3 colher de sopa (28g)
- ☐ **mix de quinoa saborizado**
1 1/6 embalagem (140 g) (162g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**
6 colher de sopa (69g)
- ☐ **couscous instantâneo, saborizado**
5/6 caixa (165 g) (137g)

Bebidas

- ☐ **água**
1 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ **tilápia, crua**
1 1/4 lbs (560g)

Produtos suínos

- ☐ **bacon, cozido**
5 1/3 fatia(s) (53g)

Doces

- ☐ **cacau em pó**
2 2/3 colher de sopa (14g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Framboesas

1 2/3 xícara(s) - 120 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 2/3 xícara (205g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

5 xícara (615g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

ovos

1 grande (50g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

ovos

3 grande (150g)

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Omelete estilo Southwest com bacon

382 kcal ● 26g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimentão
4 colher de chá, picado (12g)
cebola
4 colher de chá picada (13g)
ovos
2 2/3 grande (133g)
bacon, cozido, cozido e picado
2 2/3 fatia(s) (27g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimentão
2 2/3 colher de sopa, picado (25g)
cebola
2 2/3 colher de sopa picada (27g)
ovos
5 1/3 grande (267g)
bacon, cozido, cozido e picado
5 1/3 fatia(s) (53g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de peru com mostarda

2 sanduíche(s) - 907 kcal ● 74g proteína ● 39g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
pão
4 fatia (128g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
1 lbs (454g)
queijo fatiado
8 fatia (≈20 g cada) (168g)
pão
8 fatia (256g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a mostarda na outra fatia de pão e coloque-a, com a mostarda virada para baixo, sobre o peru, o queijo, a alface e o tomate.

Pêra

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



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

2 sanduíche(s) - 911 kcal ● 78g proteína ● 31g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
molho ranch
4 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
azeite
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/2 xícara (136g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
molho ranch
2 2/3 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
azeite
4 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
8 grande (576g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche simples de peru

1 1/2 sanduíche(s) - 816 kcal ● 56g proteína ● 44g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

fatiados de peru
6 oz (170g)
queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
pão
3 fatia (96g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
3 fatia(s), fina/pequena (45g)
alface romana (romaine)
1 1/2 folha interna (9g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado da maionese voltado para baixo sobre o peru/queijo/alface/tomate.
3. Sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

914 kcal ● 70g proteína ● 31g gordura ● 75g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
peru moído, cru
9 1/3 oz (265g)
mix de quinoa saborizado
5/8 embalagem (140 g) (81g)
mistura de legumes congelados
5/8 pacote (450 g cada) (265g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
peru moído, cru
18 2/3 oz (529g)
mix de quinoa saborizado
1 1/6 embalagem (140 g) (162g)
mistura de legumes congelados
1 1/6 pacote (450 g cada) (529g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, quebre-o e doure, mexendo ocasionalmente, até que esteja totalmente cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de quinoa e os legumes mistos conforme as instruções da embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo (ou mantenha separado) e sirva.

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal 3g proteína 8g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal 2g proteína 0g gordura 16g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal 3g proteína 1g gordura 25g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

peras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal 3g proteína 5g gordura 15g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

barrinha de granola pequena
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal 3g proteína 8g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolo de caneca proteico de chocolate

2 bolo(s) de caneca - 389 kcal ● 62g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

fermento em pó

1 colher de chá (5g)

cacau em pó

4 colher de chá (7g)

ovos

2 grande (100g)

água

4 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

4 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

cacau em pó

2 2/3 colher de sopa (14g)

ovos

4 grande (200g)

água

8 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

2 2/3 colher de sopa (28g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 palito(s)

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate e maçã

825 kcal ● 61g proteína ● 49g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



aipo cru
3 colher de sopa, picado (19g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (255g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
maçãs, finamente picado
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Maçã

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



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Sub de coxa de frango grelhada

1 sub(s) - 636 kcal ● 44g proteína ● 31g gordura ● 43g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

alface iceberg

4 colher de sopa, ralado (18g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

coxa de frango desossada e sem pele

1 coxa(s) (148g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta. Pulverize levemente a grelha, chapa ou frigideira com spray de cozinha e adicione o frango.
2. Grelhe até cozinhar completamente, virando na metade do tempo.
3. Transfira o frango para um prato. Quando estiver frio o suficiente para manusear, fatie em tiras.
4. Passe maionese e mostarda na metade superior do pão. Na metade inferior, coloque o frango, o queijo, a alface e o tomate. Adicione outros acompanhamentos de baixa caloria que desejar.
5. Pressione o sanduíche e sirva.
6. Dica de preparo: Cozinhe e fatie o frango com antecedência. Armazene separadamente dos pães e complementos para manter tudo fresco. Monte somente antes de comer.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

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

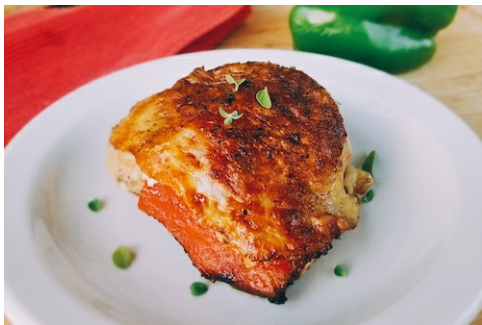
1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz - 858 kcal ● 77g proteína ● 59g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

coxas de frango sem osso, com pele
3/4 lbs (341g)
páprica
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
1 pimenta(s) (70g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Stir fry de frango com arroz

799 kcal ● 69g proteína ● 14g gordura ● 91g carboidrato ● 10g fibra

**arroz branco de grão longo**

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

molho para stir-fry

4 colher de sopa (68g)

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

1/2 lbs (252g)

óleo, dividido

1 colher de chá (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o frango à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Jantar 5

Comer em dia 5

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

20 oz - 983 kcal ● 122g proteína ● 52g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

queijo parmesão

5 colher de sopa (31g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

tilápia, crua

1 1/4 lbs (560g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

manteiga, amolecido

1 1/4 colher de sopa (18g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo azul
3/4 oz (21g)
tomilho seco
1/4 colher de chá, moído (0g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
páprica
1 1/2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa(s) (255g)

Para todas as 2 refeições:

queijo azul
1 1/2 oz (43g)
tomilho seco
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
páprica
3 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

1. Siga as instruções da embalagem.
-