

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



**Sanduíche 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 1120 kcal, 80g proteína, 97g carboidratos líquidos, 41g 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 1120 kcal, 80g proteína, 97g carboidratos líquidos, 41g 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



**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

# Lista de Compras



## 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)
- pálpica  
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 suíños

- 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). Coloque 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)

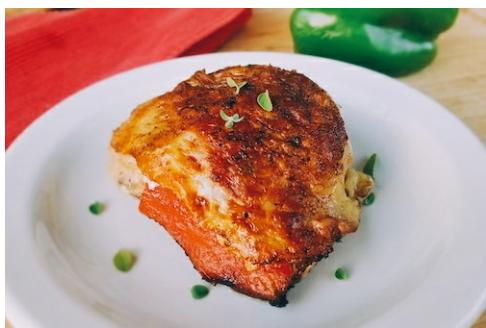
1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## 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.