

Meal Plan - Dieta macro de 3.200 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

3170 kcal ● 249g proteína (31%) ● 146g gordura (41%) ● 183g carboidrato (23%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s)- 267 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Lanches

455 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Chips assados

18 salgadinho(s)- 182 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

1095 kcal, 76g proteína, 52g carboidratos líquidos, 61g gordura



Sanduíche simples de presunto e queijo

2 sanduíche(s)- 1097 kcal

Jantar

1035 kcal, 122g proteína, 12g carboidratos líquidos, 52g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal



Peito de frango básico

18 oz- 714 kcal

Day 2

3184 kcal ● 224g proteína (28%) ● 156g gordura (44%) ● 181g carboidrato (23%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s)- 267 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Lanches

455 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Chips assados

18 salgadinho(s)- 182 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

1110 kcal, 50g proteína, 49g carboidratos líquidos, 72g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Abacate recheado com salmão defumado

1 abacate(s)- 541 kcal



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1035 kcal, 122g proteína, 12g carboidratos líquidos, 52g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal



Peito de frango básico

18 oz- 714 kcal

Day 3

3233 kcal ● 229g proteína (28%) ● 127g gordura (35%) ● 249g carboidrato (31%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s)- 267 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Lanches

445 kcal, 28g proteína, 73g carboidratos líquidos, 4g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Pretzels

257 kcal

Almoço

1110 kcal, 50g proteína, 49g carboidratos líquidos, 72g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Abacate recheado com salmão defumado

1 abacate(s)- 541 kcal



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1095 kcal, 122g proteína, 55g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 oz- 666 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 4

3218 kcal ● 228g proteína (28%) ● 137g gordura (38%) ● 232g carboidrato (29%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Sementes de girassol
406 kcal

Lanches

445 kcal, 28g proteína, 73g carboidratos líquidos, 4g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Pretzels
257 kcal

Almoço

1145 kcal, 106g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Peitos de frango (tenderloins) básicos
14 oz- 523 kcal



Cuscuz
301 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
322 kcal

Jantar

1115 kcal, 71g proteína, 79g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tigela de burrito com peru
927 kcal



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Day 5

3194 kcal ● 250g proteína (31%) ● 149g gordura (42%) ● 173g carboidrato (22%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Sementes de girassol
406 kcal

Lanches

470 kcal, 32g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

1095 kcal, 124g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Salada básica de frango e espinafre
913 kcal

Jantar

1115 kcal, 71g proteína, 79g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tigela de burrito com peru
927 kcal



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Day 6

3171 kcal ● 236g proteína (30%) ● 154g gordura (44%) ● 173g carboidrato (22%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 30g proteína, 28g carboidratos líquidos, 31g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

470 kcal, 32g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

1095 kcal, 124g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Salada básica de frango e espinafre

913 kcal

Jantar

1070 kcal, 50g proteína, 61g carboidratos líquidos, 64g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal



Coxas de frango com cogumelos

6 onça(s)- 591 kcal

Day 7

3206 kcal ● 205g proteína (26%) ● 170g gordura (48%) ● 182g carboidrato (23%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

535 kcal, 30g proteína, 28g carboidratos líquidos, 31g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

470 kcal, 32g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

1130 kcal, 93g proteína, 55g carboidratos líquidos, 58g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

13 1/3 oz- 930 kcal



Cuscuz

201 kcal

Jantar

1070 kcal, 50g proteína, 61g carboidratos líquidos, 64g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal



Coxas de frango com cogumelos

6 onça(s)- 591 kcal

Outro

- ☐ Chips assados, qualquer sabor
36 crips (84g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
14 oz (397g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 1/2 xícara (188g)
- ☐ miolos de girassol
1/4 lbs (128g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/2 xícara (565g)
- ☐ manteiga
1 1/2 vara (167g)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queijo mistura mexicana
3/4 xícara, ralado (84g)
- ☐ creme azedo
3 colher de sopa (36g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
8 grande (400g)

Doces

- ☐ mel
3 oz (88g)
- ☐ geleia
2 colher de sopa (42g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/8 cabeça (47g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
8 xícara (1152g)
- ☐ batata-doce
6 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1330g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
- ☐ espinafre fresco
23 xícara(s) (690g)
- ☐ alho
1 dente (de alho) (3g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (8g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 2/3 lbs (2533g)
- ☐ peru moído, cru
3/4 lbs (340g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (718g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão defumado
3 oz (85g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
1/3 lbs (132g)

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ banana
3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
10 fatia (320g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ feijão-preto
3/4 lata(s) (329g)

Grãos cerealíferos e massas

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
6 colher de sopa (98g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 xícara(s) (mL)
 - ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

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

Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s) - 267 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
geleia
2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

8 grande (400g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche simples de presunto e queijo

2 sanduíche(s) - 1097 kcal ● 76g proteína ● 61g gordura ● 52g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia (128g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

1. Coloque o presunto, 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 com maionese virado para baixo sobre o presunto/queijo/alface/tomate.
3. É assim que se faz um sanduíche.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate recheado com salmão defumado

1 abacate(s) - 541 kcal ● 19g proteína ● 44g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

salmão defumado

1 1/2 oz (42g)

queijo de cabra

1 oz (28g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

**abacates, cortado ao meio, sem
sementes e sem pele**

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

salmão defumado

3 oz (85g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

**abacates, cortado ao meio, sem
sementes e sem pele**

2 abacate(s) (402g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Peitos de frango (tenderloins) básicos

14 oz - 523 kcal ● 88g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

Filés de peito de frango, crus

14 oz (397g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

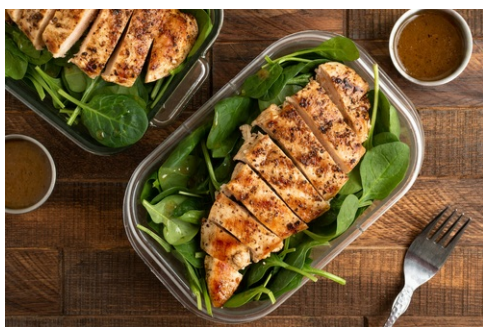
batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Salada básica de frango e espinafre

913 kcal ● 120g proteína ● 41g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
18 oz (510g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
2 1/4 lbs (1021g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 13 1/3 oz

mostarda marrom tipo deli
1 1/4 colher de sopa (19g)
mel
2 1/2 colher de chá (18g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
13 1/3 oz (378g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips assados

18 salgadinho(s) - 182 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
18 crips (42g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
36 crips (84g)

1. Aproveite.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Pretzels

257 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
2 1/3 oz (66g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
1/4 lbs (132g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
banana, congelado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
3 laranja (462g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
manteiga
4 colher de sopa (54g)
ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1008g)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. **NO FOGÃO:** Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. **ASSADO:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **GRELHADO/NO GRILL:** Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. **GERAL:** Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (8g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela de burrito com peru

927 kcal ● 61g proteína ● 41g gordura ● 65g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picada (15g)
queijo mistura mexicana
6 colher de sopa, ralado (42g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (49g)
creme azedo
1 1/2 colher de sopa (18g)
alface romana (romaine)
6 colher de sopa, ralado (18g)
peru moído, cru
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
**mistura de arroz temperada, com
sabor mexicano ou espanhol**
3/8 saqueta (~160 g) (59g)
feijão-preto, lavado e escorrido
3/8 lata(s) (165g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
queijo mistura mexicana
3/4 xícara, ralado (84g)
salsa (molho)
6 colher de sopa (98g)
creme azedo
3 colher de sopa (36g)
alface romana (romaine)
3/4 xícara, ralado (35g)
peru moído, cru
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
**mistura de arroz temperada, com
sabor mexicano ou espanhol**
3/4 saqueta (~160 g) (119g)
feijão-preto, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (329g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em fogo médio-alto; adicione as cebolas e cozinhe, mexendo, até começarem a amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Adicione o peru moído e uma pitada de sal à panela e cozinhe. Mexa e amasse ocasionalmente até que o peru esteja dourado e totalmente cozido. Adicione os feijões e aqueça.
4. Quando o arroz estiver pronto, monte uma tigela com a mistura de peru e feijão, a mistura de arroz, salsa, queijo, creme azedo e alface. Sirva.

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 2 refeições:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

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.

Coxas de frango com cogumelos

6 onça(s) - 591 kcal ● 42g proteína ● 45g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2 coxa(s) (340g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
 2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
 3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
 4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
 5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
 6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
 7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
 8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.
-