

# Meal Plan - Dieta macro de 3.300 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

3287 kcal ● 248g proteína (30%) ● 155g gordura (42%) ● 186g carboidrato (23%) ● 40g fibra (5%)

### Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 52g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sementes de girassol**

271 kcal



**Kefir**

300 kcal

### Lanches

410 kcal, 28g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Barra proteica**

1 barra- 245 kcal

### Almoço

1160 kcal, 76g proteína, 58g carboidratos líquidos, 63g gordura



**Castanhas de caju torradas**

3/8 xícara(s)- 348 kcal



**logurte grego com baixo teor de gordura**

2 pote(s)- 310 kcal



**Salada de frango com abacate**

500 kcal

### Jantar

1150 kcal, 115g proteína, 33g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Frango teriyaki**

16 oz- 760 kcal



**Salada de tomate e abacate**

391 kcal

Day 2

3266 kcal

309g proteína (38%)


127g gordura (35%)

186g carboidrato (23%)

37g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 52g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sementes de girassol

271 kcal




Kefir

300 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura




Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal




Barra proteica

1 barra- 245 kcal


Almoço

1135 kcal, 138g proteína, 58g carboidratos líquidos, 34g gordura




Peito de frango com limão e pimenta

20 oz- 740 kcal



Farro

3/4 xícaras, cozido- 278 kcal




Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal


Jantar

1150 kcal, 115g proteína, 33g carboidratos líquidos, 56g gordura



Frango teriyaki

16 oz- 760 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Day 3

3348 kcal

219g proteína (26%)


137g gordura (37%)

278g carboidrato (33%)

33g fibra (4%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 52g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sementes de girassol

271 kcal




Kefir

300 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura




Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal




Barra proteica

1 barra- 245 kcal


Almoço

1115 kcal, 80g proteína, 110g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

2 sanduíche(s)- 911 kcal




Uvas

203 kcal


Jantar

1255 kcal, 82g proteína, 73g carboidratos líquidos, 68g gordura




Peitos de frango ao molho Caesar

10 2/3 oz- 612 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal



Arroz branco com manteiga

405 kcal

## Day 4

3253 kcal ● 215g proteína (26%) ● 161g gordura (44%) ● 182g carboidrato (22%) ● 52g fibra (6%)

### Café da manhã

610 kcal, 39g proteína, 22g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Castanhas de caju torradas**

1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**

507 kcal

### Lanches

475 kcal, 23g proteína, 33g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Leite**

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Tiras de pimentão e homus**

227 kcal

### Almoço

1115 kcal, 80g proteína, 110g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch**

2 sanduíche(s)- 911 kcal



**Uvas**

203 kcal

### Jantar

1055 kcal, 74g proteína, 18g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Amêndoas torradas**

3/8 xícara(s)- 370 kcal



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

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

## Day 5

3387 kcal ● 235g proteína (28%) ● 185g gordura (49%) ● 149g carboidrato (18%) ● 47g fibra (6%)

### Café da manhã

610 kcal, 39g proteína, 22g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Castanhas de caju torradas**

1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**

507 kcal

### Lanches

475 kcal, 23g proteína, 33g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Leite**

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Tiras de pimentão e homus**

227 kcal

### Almoço

1105 kcal, 83g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Coxas de frango com limão e azeitonas**

12 onça(s)- 876 kcal



**Salada simples de couve e abacate**

230 kcal

### Jantar

1195 kcal, 90g proteína, 79g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Bacalhau assado simples**

16 oz- 593 kcal



**Purê de batata-doce**

366 kcal



**Salada de tomate e abacate**

235 kcal

## Day 6

3366 kcal ● 229g proteína (27%) ● 182g gordura (49%) ● 164g carboidrato (20%) ● 40g fibra (5%)

### Café da manhã

630 kcal, 34g proteína, 39g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Bacon**

7 fatia(s)- 354 kcal



**Aveia instantânea com leite**

1 pacote(s)- 276 kcal

### Lanches

435 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Chips de couve**

206 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/2 xícara(s)- 125 kcal



**Castanhas de caju torradas**

1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Almoço

1105 kcal, 83g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Coxas de frango com limão e azeitonas**

12 onça(s)- 876 kcal



**Salada simples de couve e abacate**

230 kcal

### Jantar

1195 kcal, 90g proteína, 79g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Bacalhau assado simples**

16 oz- 593 kcal



**Purê de batata-doce**

366 kcal



**Salada de tomate e abacate**

235 kcal

## Day 7

3331 kcal ● 243g proteína (29%) ● 163g gordura (44%) ● 178g carboidrato (21%) ● 45g fibra (5%)

### Café da manhã

630 kcal, 34g proteína, 39g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Bacon**

7 fatia(s)- 354 kcal



**Aveia instantânea com leite**

1 pacote(s)- 276 kcal

### Lanches

435 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Chips de couve**

206 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/2 xícara(s)- 125 kcal



**Castanhas de caju torradas**

1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Almoço

1100 kcal, 87g proteína, 80g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Purê de batata-doce com manteiga**

498 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**

12 onça(s)- 599 kcal

### Jantar

1170 kcal, 101g proteína, 28g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Leite**

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



**Salada de atum com abacate**

982 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi  
6 fruta (414g)
- ☐ suco de limão  
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
6 abacate(s) (1214g)
- ☐ uvas  
7 xícara (644g)
- ☐ limão  
1 2/3 grande (142g)
- ☐ azeitonas verdes  
5/8 lata (~170 g) (117g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
13 grande (650g)
- ☐ kefir aromatizado  
6 xícara (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo parmesão  
2 2/3 colher de sopa (13g)
- ☐ manteiga  
1/3 vara (36g)
- ☐ leite integral  
6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 xícara (226g)

## Outro

- ☐ barra de proteína (20g de proteína)  
3 barra (150g)
- ☐ molho teriyaki  
1 xícara (mL)
- ☐ farro  
6 colher de sopa (78g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 1/4 xícara (68g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
1/4 lbs (128g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
1 xícara (126g)
- ☐ amêndoas  
6 3/4 colher de sopa, inteira (60g)

## Produtos de aves

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite  
5 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar para salada  
2 3/4 colher de sopa (39g)

## Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (7g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ vinagre balsâmico  
5 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco  
3 g (3g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de chá (5g)
- ☐ manjeriço fresco  
12 folhas (6g)

## Bebidas

- ☐ água  
5 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
1/2 xícara (136g)
- ☐ caldo de galinha pronto  
1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer  
4 pão(s) (204g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
6 3/4 colher de sopa (77g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2949g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
4 coxa(s) (680g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (156g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
5 brotos (95g)
- ☐ tomates  
13 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1629g)
- ☐ alface romana (romaine)  
4 folha interna (24g)
- ☐ pimentão  
3 1/2 grande (563g)
- ☐ folhas de couve  
1 1/2 lbs (710g)
- ☐ batata-doce  
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
- ☐ alho  
3 dente(s) (de alho) (9g)

- ☐ homus  
14 colher de sopa (216g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
3 3/4 lata (645g)
- ☐ bacalhau, cru  
2 lbs (907g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
14 fatia(s) (140g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

## Doces

- ☐ mel  
4 colher de chá (28g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**

1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

### Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**

2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

**kefir aromatizado**

6 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

# Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

## 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.

## Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

507 kcal  36g proteína  31g gordura  17g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**água**  
1/2 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
5 pitada (1g)  
**tomates**  
1 1/4 xícara, picada (225g)  
**ovos**  
5 grande (250g)  
**folhas de couve**  
2 1/2 xícara, picada (100g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**água**  
1 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
5 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
1 1/4 colher de chá (2g)  
**tomates**  
2 1/2 xícara, picada (450g)  
**ovos**  
10 grande (500g)  
**folhas de couve**  
5 xícara, picada (200g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bacon

7 fatia(s) - 354 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
7 fatia(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
14 fatia(s) (140g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**leite integral**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

**castanhas de caju torradas**  
6 2/3 colher de sopa (57g)

1. A receita não possui instruções.



### iogurte grego com baixo teor de gordura

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

Rende 2 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.



### Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

6 oz (170g)

**cebola**

1 colher de sopa picada (10g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**couve-de-bruxelas**

5 brotos (95g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Peito de frango com limão e pimenta

20 oz - 740 kcal  127g proteína  24g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Rende 20 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/4 lbs (560g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**tempero de limão e pimenta**

1 1/4 colher de sopa (9g)

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.

### Farro

3/4 xícaras, cozido - 278 kcal  9g proteína  2g gordura  50g carboidrato  8g fibra



Rende 3/4 xícaras, cozido

**farro**

6 colher de sopa (78g)

**água**

3 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

## Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

### óleo

2 colher de chá (mL)

### tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

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.

## Uvas

203 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 13g fibra





Para uma única refeição:

**uvas**

3 1/2 xícara (322g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

7 xícara (644g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Coxas de frango com limão e azeitonas

12 onça(s) - 876 kcal ● 78g proteína ● 59g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**

2 coxa(s) (340g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**alecrim seco**

1/4 colher de sopa (1g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**limão**

1/2 grande (42g)

**azeitonas verdes**

1/2 lata pequena (~60 g) (32g)

**caldo de galinha pronto**

1/4 xícara(s) (mL)

**alho, picado**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**

4 coxa(s) (680g)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**alecrim seco**

1/2 colher de sopa (2g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**limão**

1 grande (84g)

**azeitonas verdes**

1 lata pequena (~60 g) (64g)

**caldo de galinha pronto**

1/2 xícara(s) (mL)

**alho, picado**

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

---

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

---

### Purê de batata-doce com manteiga

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



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

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

---

### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**azeitonas verdes**

12 grande (53g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**pó de chili**

2 colher de chá (5g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3/4 lbs (340g)

**manjerição fresco, ralado**

12 folhas (6g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjerição e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**

2 fruta (138g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**

6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**

3 grande (150g)

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.

## 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Tiras de pimentão e homus

227 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/2 xícara (108g)  
**pimentão**  
1 1/3 médio (159g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
14 colher de sopa (216g)  
**pimentão**  
2 2/3 médio (317g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**folhas de couve**  
1 maço (170g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 colher de chá (12g)  
**folhas de couve**  
2 maço (340g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

### 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.

## 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Frango teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g proteína ● 26g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/2 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
2 lbs (896g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.  
Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

## Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
5 colher de chá, picado (25g)  
**suco de limão**  
5 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1/4 xícara, picado (50g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 2/3 abacate(s) (335g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Peitos de frango ao molho Caesar

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g proteína ● 34g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2/3 lbs (302g)  
**molho Caesar para salada**  
2 2/3 colher de sopa (39g)  
**queijo parmesão**  
2 2/3 colher de sopa (13g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

## Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 tomate(s)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tomates**

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Arroz branco com manteiga

405 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**manteiga**

1 1/4 colher de sopa (18g)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**água**

5/6 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

6 2/3 colher de sopa (77g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

**amêndoas**

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.



## Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

### abacates

3/4 abacate(s) (151g)

### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

### sal

1 1/2 pitada (1g)

### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

### pimentão

1 1/2 grande (246g)

### cebola

3/8 pequeno (26g)

### atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

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

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

## Bacalhau assado simples

16 oz - 593 kcal ● 81g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

### azeite

2 colher de sopa (mL)

### bacalhau, cru

1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

### azeite

4 colher de sopa (mL)

### bacalhau, cru

2 lbs (907g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

## Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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 de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

2 colher de sopa, picado (30g)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

1 abacate(s) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Leite

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



Rende 1 1/4 xícara(s)

#### leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



#### abacates

1 abacate(s) (226g)

#### suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1/4 colher de chá (1g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

#### folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

#### atum enlatado

2 1/4 lata (387g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (101g)

#### cebola, picado

1/2 pequeno (39g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.