

Meal Plan - Dieta macro de 3400 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

3409 kcal ● 240g proteína (28%) ● 117g gordura (31%) ● 311g carboidrato (36%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico

408 kcal

Almoço

1245 kcal, 69g proteína, 115g carboidratos líquidos, 52g gordura



Pão de jantar

3 pão(s)- 231 kcal



Wrap de peru com nozes e maçã

2 wrap(s)- 777 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Jantar

1155 kcal, 110g proteína, 135g carboidratos líquidos, 13g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s)- 1039 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Day 2

3409 kcal ● 240g proteína (28%) ● 117g gordura (31%) ● 311g carboidrato (36%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico

408 kcal

Almoço

1245 kcal, 69g proteína, 115g carboidratos líquidos, 52g gordura



Pão de jantar

3 pão(s)- 231 kcal



Wrap de peru com nozes e maçã

2 wrap(s)- 777 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Jantar

1155 kcal, 110g proteína, 135g carboidratos líquidos, 13g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s)- 1039 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Day 3

3361 kcal ● 293g proteína (35%) ● 133g gordura (36%) ● 201g carboidrato (24%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1155 kcal, 142g proteína, 75g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce

366 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal

Jantar

1135 kcal, 95g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal

Day 4

3408 kcal ● 320g proteína (38%) ● 113g gordura (30%) ● 230g carboidrato (27%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

615 kcal, 55g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico verde

391 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1155 kcal, 142g proteína, 75g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce

366 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal

Jantar

1165 kcal, 103g proteína, 52g carboidratos líquidos, 55g gordura



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

15 oz- 1059 kcal

Day 5

3427 kcal ● 254g proteína (30%) ● 122g gordura (32%) ● 286g carboidrato (33%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

615 kcal, 55g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico verde

391 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1190 kcal, 98g proteína, 84g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada básica de frango e espinafre

507 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Jantar

1150 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 43g gordura



Hambúrgueres teriyaki

2 hambúrguer(es)- 799 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal



Milho e feijão-lima salteados

179 kcal

Day 6

3397 kcal ● 224g proteína (26%) ● 137g gordura (36%) ● 280g carboidrato (33%) ● 37g fibra (4%)

Café da manhã

590 kcal, 12g proteína, 85g carboidratos líquidos, 21g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Barra de granola pequena

4 barra(s)- 476 kcal

Lanches

485 kcal, 39g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



logurte grego turbinado

2 recipiente(s)- 411 kcal

Almoço

1170 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz- 689 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal



Feijão-lima com manteiga

165 kcal

Jantar

1150 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 43g gordura



Hambúrgueres teriyaki

2 hambúrguer(es)- 799 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal




Milho e feijão-lima salteados


179 kcal

Café da manhã

590 kcal, 12g proteína, 85g carboidratos líquidos, 21g gordura

- 

Suco de fruta


1 copo(s)- 115 kcal
- 

Barra de granola pequena


4 barra(s)- 476 kcal

Lanches

485 kcal, 39g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura

- 

Leite


1/2 xícara(s)- 75 kcal
- 

Iogurte grego turbinado


2 recipiente(s)- 411 kcal

Almoço


1170 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura

- 

Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz- 689 kcal
- 

Batata-doce assada com alecrim


315 kcal
- 

Feijão-lima com manteiga


165 kcal

Jantar

1115 kcal, 78g proteína, 38g carboidratos líquidos, 69g gordura

- 

Lentilhas

231 kcal
- 

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s)- 886 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3 recipiente (480g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
7 recipiente(s) (149 g cada) (1050g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo
1/2 xícara, ralado (56g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
3 3/4 xícara (919g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo parmesão
6 colher de sopa (30g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
2 colher de chá (5g)
- ☐ mostarda
2 2/3 colher de sopa (40g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ sal
2/3 oz (18g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ páprica
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
6 médio (≈8 cm diâ.) (1059g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
6 colher de sopa (88g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/4 lbs (103g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2/3 xícara (190g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3055g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa(s) (255g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
2 1/2 lbs (1078g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/2 xícara(s) (mL)

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (531g)
- ☐ framboesas
32 framboesas (61g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)
- ☐ barrinha de granola pequena
8 barra (200g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/3 xícara(s) (250g)
- ☐ batata-doce
13 batata-doce, 13 cm de comprimento (2695g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ tomates
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ brócolis congelado
5/8 embalagem (166g)
- ☐ pepino
16 fatias (112g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1 1/6 embalagem (280 g) (333g)
- ☐ grãos de milho congelados
3/4 xícara (102g)
- ☐ cogumelos
6 oz (170g)

- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ proteína em pó
4 colher de sopa (23g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
15 oz (420g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ nibs de cacau
4 colher de chá (13g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 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 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Shake proteico verde

391 kcal ● 41g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

água

3/8 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

proteína em pó, baunilha

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

banana, congelado

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 1/2 laranja (231g)

Para todas as 2 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.
-

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal  2g proteína  1g gordura  25g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

4 barra(s) - 476 kcal  10g proteína  20g gordura  59g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
8 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal 8g proteína 4g gordura 40g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(168g)

1. Aproveite.

Wrap de peru com nozes e maçã

2 wrap(s) - 777 kcal 53g proteína 31g gordura 63g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
6 oz (170g)
mostarda
4 colher de chá (20g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
maçãs, com o miolo removido e fatiado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (75g)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
3/4 lbs (340g)
mostarda
2 2/3 colher de sopa (40g)
iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
queijo
1/2 xícara, ralado (56g)
maçãs, com o miolo removido e fatiado
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)

1. Misture o iogurte grego e a mostarda.
2. Adicione espinafre, peru, fatias de maçã, queijo e nozes à tortilla. Cubra com o molho de iogurte, enrole e sirva.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal 8g proteína 17g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
azeite
4 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 2/3 colher de sopa (18g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5

Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
10 oz (284g)

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.

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 palito(s)

queijo em tiras

4 vara (112g)

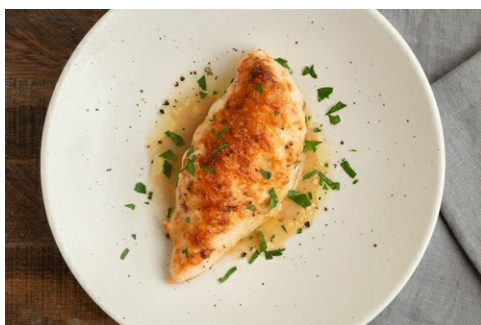
1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz - 689 kcal ● 82g proteína ● 39g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

molho Caesar para salada

3 colher de sopa (44g)

queijo parmesão

3 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

molho Caesar para salada

6 colher de sopa (88g)

queijo parmesão

6 colher de sopa (30g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
alecrim seco
1 colher de sopa (3g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
 2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
 3. Sirva.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã com dip proteico

408 kcal ● 25g proteína ● 17g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (170g)
canela
1 colher de chá (3g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
maçãs, fatiado
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
2 recipiente (340g)
canela
2 colher de chá (5g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
maçãs, fatiado
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. Abra o pote de iogurte grego e adicione a manteiga de amendoim e a canela (ou misture em uma tigela pequena). Misture até ficar homogêneo.
2. Corte uma maçã em fatias.
3. Mergulhe a maçã no dip e aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

logurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte natural com baixo teor de gordura

1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura

3 3/4 xícara (919g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

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



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego turbinado

2 recipiente(s) - 411 kcal ● 35g proteína ● 11g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
framboesas
16 framboesas (30g)
nibs de cacau
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
proteína em pó
4 colher de sopa (23g)
framboesas
32 framboesas (61g)
nibs de cacau
4 colher de chá (13g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s) - 1039 kcal ● 108g proteína ● 13g gordura ● 110g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
2/3 xícara (190g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
batata-doce, cortado ao meio
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

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.

Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal ● 92g proteína ● 33g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



brócolis congelado
5/8 embalagem (166g)
páprica
1/4 colher de chá (1g)
carne moída (93% magra)
14 oz (397g)
óleo
1 colher de chá (mL)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Tilápia empanada em amêndoas

15 oz - 1059 kcal ● 102g proteína ● 51g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Rende 15 oz

amêndoas

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

tilápia, crua

15 oz (420g)

farinha de uso geral

3/8 xícara(s) (52g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Hambúrgueres teriyaki

2 hambúrguer(es) - 799 kcal ● 74g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)

3/4 lbs (340g)

pepino

8 fatias (56g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)

1 1/2 lbs (680g)

pepino

16 fatias (112g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

batata-doce, cortado em gomos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

6 colher de sopa (60g)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

3/4 xícara (120g)

grãos de milho congelados

3/4 xícara (102g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
 2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
 3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
 4. Sirva.
-

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/2 coxa(s) (255g)

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura

6 oz (170g)

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.
-