

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

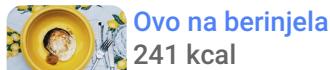
600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Ovo na berinjela
241 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

Lanches

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



Maçã com dip proteico
408 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

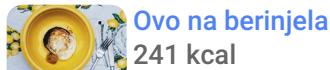
600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Ovo na berinjela
241 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

Lanches

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



Maçã com dip proteico
408 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



Yogurte 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



Yogurte 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

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

Lanches

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



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Yogurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 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

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

Lanches

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



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Iogurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 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

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

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

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 7

3363 kcal ● 221g proteína (26%) ● 163g gordura (44%) ● 219g carboidrato (26%) ● 35g 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

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

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

Jantar

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



Lentilhas

231 kcal



Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s)- 886 kcal

Lista de Compras



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)

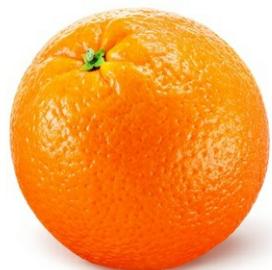
1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
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**
Praqueça 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.

iogurte 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.

iogurte 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 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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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)

- Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
- Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
- 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.
- 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.
- 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.
-