

# Meal Plan - Dieta macro de 3.500 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 13539 kcal253g proteína (29%)97g gordura (25%)368g carboidrato (42%)46g fibra (5%)

## Café da manhã

630 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura


Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal

Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal

Omelete de claras com tomate e cogumelos  
299 kcal


## Lanches


410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura

Aveia simples com canela e leite  
411 kcal

## Almoço


1250 kcal, 43g proteína, 228g carboidratos líquidos, 11g gordura


Pão de jantar  
3 pão(s)- 231 kcal

Massa com molho pronto  
1021 kcal

## Jantar

1245 kcal, 143g proteína, 63g carboidratos líquidos, 38g gordura


Lentilhas  
347 kcal


Frango assado com tomates e azeitonas  
18 onça(s)- 899 kcal


Day 23539 kcal253g proteína (29%)97g gordura (25%)368g carboidrato (42%)46g fibra (5%)

## Café da manhã

630 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura


Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal

Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal

Omelete de claras com tomate e cogumelos  
299 kcal


## Lanches


410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura

Aveia simples com canela e leite  
411 kcal

## Almoço


1250 kcal, 43g proteína, 228g carboidratos líquidos, 11g gordura


Pão de jantar  
3 pão(s)- 231 kcal

Massa com molho pronto  
1021 kcal

## Jantar

1245 kcal, 143g proteína, 63g carboidratos líquidos, 38g gordura

Lentilhas  
347 kcal

Frango assado com tomates e azeitonas  
18 onça(s)- 899 kcal

Day 3

3548 kcal● 229g proteína (26%)● 151g gordura (38%)● 272g carboidrato (31%)● 45g fibra (5%)

Café da manhã

590 kcal, 46g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água  
256 kcal



Leite  
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Lanches

410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia simples com canela e leite  
411 kcal

Almoço

1250 kcal, 73g proteína, 83g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de espinafre com cranberries  
443 kcal



Wrap de rosbife  
2 wrap(s)- 807 kcal

Jantar

1295 kcal, 96g proteína, 83g carboidratos líquidos, 56g gordura



Suco de fruta  
2 3/4 copo(s)- 315 kcal



Salada de atum com abacate  
982 kcal

Day 4

3468 kcal● 294g proteína (34%)● 127g gordura (33%)● 251g carboidrato (29%)● 37g fibra (4%)

Café da manhã

590 kcal, 46g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água  
256 kcal



Leite  
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Lanches

465 kcal, 34g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cottage cheese com mel  
1 xícara(s)- 249 kcal



Aveia simples com canela e água  
217 kcal

Almoço

1250 kcal, 73g proteína, 83g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de espinafre com cranberries  
443 kcal



Wrap de rosbife  
2 wrap(s)- 807 kcal

Jantar

1160 kcal, 141g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Lentilhas  
347 kcal



Espinafre salteado simples  
100 kcal



Peito de frango básico  
18 oz- 714 kcal

Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples

199 kcal




Frittata de ervas e cebola

459 kcal


Lanches

465 kcal, 34g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal




Aveia simples com canela e água

217 kcal


Almoço

1200 kcal, 81g proteína, 104g carboidratos líquidos, 45g gordura



Wrap de frango grelhado com homus

3 wrap(s)- 1025 kcal




Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal


Jantar

1125 kcal, 95g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz- 744 kcal



Lentilhas

260 kcal



Ervilha-torta

123 kcal

Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples

199 kcal




Frittata de ervas e cebola

459 kcal


Lanches

470 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Canapés de pepino com atum

288 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal


Almoço

1200 kcal, 81g proteína, 104g carboidratos líquidos, 45g gordura



Wrap de frango grelhado com homus

3 wrap(s)- 1025 kcal




Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal


Jantar

1125 kcal, 95g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura




Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz- 744 kcal



Lentilhas

260 kcal



Ervilha-torta

123 kcal

Day 7

3456 kcal

301g proteína (35%)

143g gordura (37%)

188g carboidrato (22%)

54g fibra (6%)


Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples

199 kcal



Frittata de ervas e cebola

459 kcal


Lanches

470 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Canapés de pepino com atum

288 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal


Almoço

1150 kcal, 125g proteína, 73g carboidratos líquidos, 34g gordura



Purê de batata-doce

366 kcal



Tilápia frita na frigideira

21 oz- 782 kcal


Jantar

1180 kcal, 98g proteína, 83g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de tomate e abacate

313 kcal



Sopa chili branca de frango

867 kcal

---

## Doces

- ☐ açúcar  
5 3/4 colher de sopa (75g)
- ☐ mel  
3 oz (84g)

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
2 colher de sopa (15g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (8g)
- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de sopa (16g)
- ☐ manjeriço fresco  
36 folhas (18g)
- ☐ mostarda  
4 colher de chá (20g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
2 colher de sopa (30g)
- ☐ tomilho seco  
4 1/4 g (4g)
- ☐ alho em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cominho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
9 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3 xícara (678g)
- ☐ claras de ovo  
8 grande (264g)
- ☐ ovos  
13 grande (650g)
- ☐ queijo romano  
3 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ queijo  
1/2 xícara, ralado (63g)
- ☐ queijo feta  
3/4 xícara (113g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia rápida  
3 xícara (230g)
- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional  
2/3 xícara(s) (54g)

## Produtos de panificação

- ☐ Pão  
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ tortilhas de farinha  
10 tortilha (~18-20 cm diâ.) (490g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
1 lbs (456g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
1 pote (680 g) (672g)
- ☐ caldo de galinha pronto  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa verde  
13 1/4 colher de sopa (213g)

## Bebidas

- ☐ água  
13 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
2 1/4 xícara (432g)
- ☐ homus  
3/4 xícara (180g)
- ☐ feijão great northern enlatado  
5/6 lata (~425 g) (354g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes  
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
1 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes  
36 grande (158g)
- ☐ cranberries secas  
6 1/4 colher de sopa (62g)
- ☐ suco de fruta  
22 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1 3/4 abacate(s) (360g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- ☐ nozes  
6 1/4 colher de sopa, picada (45g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos  
2/3 xícara, pedaços ou fatias (47g)
- ☐ tomates  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1100g)
- ☐ espinafre fresco  
3 2/3 pacote (280 g) (1038g)
- ☐ alface romana (romaine)  
4 folha externa (112g)
- ☐ cebola  
7 médio (diâ. 6,5 cm) (779g)
- ☐ alho  
3 1/2 dente (de alho) (11g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
4 xícara (576g)
- ☐ pepino  
1 3/4 pepino (≈21 cm) (532g)
- ☐ batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

- ☐ suco de limão  
1 fl oz (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 lbs (2233g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
1 1/3 lbs (605g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)  
1 lbs (454g)

## Outro

- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas  
1 xícara (136g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 3/4 xícara (113g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
4 1/2 lata (757g)
- ☐ tilápia, crua  
1 1/3 lbs (588g)

## Lanches

- ☐ barra de granola grande  
2 barra (74g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1/2 xícara (113g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**claras de ovo**

4 grande (132g)

**ovos**

2 grande (100g)

**cogumelos, picado**

1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)

**tomates, picado**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 xícara (226g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**claras de ovo**

8 grande (264g)

**ovos**

4 grande (200g)

**cogumelos, picado**

2/3 xícara, pedaços ou fatias (47g)

**tomates, picado**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.  
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.  
Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.  
Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.  
Sirva.

## Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**mix de frutas vermelhas congeladas**

1/2 xícara (68g)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

1/3 xícara(s) (27g)

**proteína em pó, baunilha**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**água**

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**mix de frutas vermelhas congeladas**

1 xícara (136g)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

2/3 xícara(s) (54g)

**proteína em pó, baunilha**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético.  
Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

## Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 3 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
24 xícara(s) (720g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 dente (de alho) (9g)

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

### Frittata de ervas e cebola

459 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**queijo**  
3 colher de sopa, ralado (21g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**cebola**  
1 1/2 xícara, picada (240g)

Para todas as 3 refeições:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
9 grande (450g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá (0g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (63g)  
**tomilho seco**  
3/4 colher de sopa, folhas (2g)  
**cebola**  
4 1/2 xícara, picada (720g)

1. Leve a cebola e quase toda a água (reserve cerca de 1 colher de sopa) para ferver em uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Tampe e cozinhe até que a cebola esteja um pouco macia, cerca de 2 minutos.
2. Destampe e continue cozinhando até que a água evapore, 1 a 2 minutos. Regue com o óleo e mexa até cobrir. Continue cozinhando, mexendo com frequência, até que a cebola comece a dourar, mais 1 a 2 minutos.
3. Bata os ovos e adicione à panela, reduza o fogo para médio-baixo e continue cozinhando, mexendo constantemente, até que o ovo comece a firmar, cerca de 20 segundos. Continue cozinhando, levantando as bordas para que o ovo cru flua por baixo, até ficar praticamente firme, cerca de mais 30 segundos.
4. Reduza o fogo para baixo. Polvilhe as ervas, o sal e a pimenta sobre a frittata. Coloque o queijo por cima. Levante uma borda da frittata e derrame a colher de sopa de água restante por baixo.
5. Tampe e cozinhe até que o ovo esteja completamente firme e o queijo quente, cerca de 2 minutos. Deslize a frittata para fora da panela com a espátula e sirva.

# 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.

## Massa com molho pronto

1021 kcal 35g proteína 7g gordura 189g carboidrato 15g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
1/2 lbs (228g)  
**molho para macarrão**  
1/2 pote (680 g) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
1 lbs (456g)  
**molho para macarrão**  
1 pote (680 g) (672g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de espinafre com cranberries

443 kcal ● 8g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cranberries secas**  
3 colher de sopa (31g)  
**nozes**  
3 colher de sopa, picada (23g)  
**espinafre fresco**  
5/8 pacote (170 g) (99g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
3 colher de sopa (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
1 3/4 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

**cranberries secas**  
6 1/4 colher de sopa (62g)  
**nozes**  
6 1/4 colher de sopa, picada (45g)  
**espinafre fresco**  
1 1/6 pacote (170 g) (198g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
6 1/4 colher de sopa (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
3 1/2 colher de chá (7g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

### Wrap de rosbife

2 wrap(s) - 807 kcal ● 65g proteína ● 36g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**  
2 folha externa (56g)  
**mostarda**  
2 colher de chá (10g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
1/2 lbs (227g)  
**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (28 g cada) (56g)  
**tomates, cortado em cubos**  
1 tomate-ameixa (62g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
4 folha externa (112g)  
**mostarda**  
4 colher de chá (20g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
1 lbs (454g)  
**tortilhas de farinha**  
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)  
**queijo fatiado**  
4 fatia (28 g cada) (112g)  
**tomates, cortado em cubos**  
2 tomate-ameixa (124g)

1. Monte o wrap ao seu gosto.  
Sirva.

# Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

## Wrap de frango grelhado com homus

3 wrap(s) - 1025 kcal ● 77g proteína ● 38g gordura ● 82g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1/2 lbs (213g)
- tortilhas de farinha
- 3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)
- folhas verdes variadas
- 3/4 xícara (23g)
- homus
- 6 colher de sopa (90g)
- queijo feta
- 6 colher de sopa (56g)
- pepino, picado
- 3/4 xícara, fatias (78g)
- tomates, picado
- 3 fatia(s), fina/pequena (45g)

Para todas as 2 refeições:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 15 oz (425g)
- tortilhas de farinha
- 6 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (294g)
- folhas verdes variadas
- 1 1/2 xícara (45g)
- homus
- 3/4 xícara (180g)
- queijo feta
- 3/4 xícara (113g)
- pepino, picado
- 1 1/2 xícara, fatias (156g)
- tomates, picado
- 6 fatia(s), fina/pequena (90g)

1. Tempere o frango com uma pitada de sal/pimenta. Grelhe ou frite o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja totalmente cozido. Quando esfriar o suficiente para manusear, pique o frango. Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

## Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- barra de granola grande
- 1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

- barra de granola grande
- 2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Purê de batata-doce

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



#### batata-doce

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

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

### Tilápia frita na frigideira

21 oz - 782 kcal ● 118g proteína ● 34g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 oz

#### azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

#### pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

#### sal

1 colher de chá (5g)

#### tilápia, crua

1 1/3 lbs (588g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Aveia simples com canela e leite

411 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 58g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**açúcar**  
1 1/4 colher de sopa (16g)  
**canela**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**aveia rápida**  
10 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

**açúcar**  
1/4 xícara (49g)  
**canela**  
1 1/4 colher de sopa (10g)  
**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)  
**aveia rápida**  
2 xícara (150g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
2 xícara (452g)  
**mel**  
2 2/3 colher de sopa (56g)

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

### Aveia simples com canela e água

217 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**  
1/2 xícara (40g)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**canela**  
1 colher de chá (3g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia rápida**  
1 xícara (80g)  
**açúcar**  
2 colher de sopa (26g)  
**canela**  
2 colher de chá (5g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

---

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Canapés de pepino com atum

288 kcal ● 42g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
2 1/2 sachê (185g)  
**pepino, fatiado**  
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)

Para todas as 2 refeições:

**atum enlatado**  
5 sachê (370g)  
**pepino, fatiado**  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

---

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

347 kcal 24g proteína 1g gordura 51g carboidrato 10g fibra



Para uma única refeição:

água  
2 xícara(s) (mL)  
sal  
1 pitada (1g)  
lentilhas, cruas, enxaguado  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água  
4 xícara(s) (mL)  
sal  
2 pitada (2g)  
lentilhas, cruas, enxaguado  
1 xícara (192g)

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal 120g proteína 37g gordura 12g carboidrato 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates  
18 tomatinhos (306g)  
azeite  
1 colher de sopa (mL)  
sal  
1/4 colher de sopa (5g)  
azeitonas verdes  
18 grande (79g)  
pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa (1g)  
pó de chili  
1 colher de sopa (8g)  
peito de frango sem pele e sem osso, cru  
18 oz (510g)  
manjeriçao fresco, ralado  
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

tomates  
36 tomatinhos (612g)  
azeite  
2 colher de sopa (mL)  
sal  
1/2 colher de sopa (9g)  
azeitonas verdes  
36 grande (158g)  
pimenta-do-reino  
1/2 colher de sopa (1g)  
pó de chili  
2 colher de sopa (16g)  
peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/4 lbs (1021g)  
manjeriçao fresco, ralado  
36 folhas (18g)

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 manjeriçao 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.



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta  
22 fl oz (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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

1. 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.

### Espinafre salteado simples

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



**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

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

## Peito de frango básico

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



Rende 18 oz

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

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

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda marrom tipo deli**

1 colher de sopa (15g)

**mel**

2 colher de chá (14g)

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

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

2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda marrom tipo deli**

2 colher de sopa (30g)

**mel**

4 colher de chá (28g)

**tomilho seco**

1/2 colher de sopa, moído (2g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

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

1 1/3 lbs (605g)

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

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

3/4 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

3/4 xícara (144g)

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.

### Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas sugar snap congeladas**

4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



#### cebola

4 colher de chá, picado (20g)

#### suco de limão

4 colher de chá (mL)

#### azeite

1 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

#### tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

### Sopa chili branca de frango

867 kcal ● 94g proteína ● 14g gordura ● 74g carboidrato ● 18g fibra



#### caldo de galinha pronto

2 1/2 xícara(s) (mL)

#### cominho em pó

1 colher de chá (2g)

#### salsa verde

13 1/3 colher de sopa (213g)

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

10 oz (284g)

#### feijão great northern enlatado, escorrido

5/6 lata (~425 g) (354g)

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. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. \*Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.