

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 1

3539 kcal ● 253g 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 2

3539 kcal ● 253g 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 rosбife
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 rosбife
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 bбsico
18 oz- 714 kcal

Day 5

3453 kcal ● 242g proteína (28%) ● 141g gordura (37%) ● 257g carboidrato (30%) ● 46g fibra (5%)

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

Day 6

3457 kcal ● 253g proteína (29%) ● 164g gordura (43%) ● 198g carboidrato (23%) ● 45g fibra (5%)

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

Lista de Compras



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)
- manjericão 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

- pecas**
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 (friosshop)**
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.\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\nDespeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.\r\nCozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.\r\nSirva.\r\n

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.\r\nDeixe 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 (friosshop)

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 (friosshop)

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.\n\nEspalhe 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)

- 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)
manjericão 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)
manjericão fresco, ralado
36 folhas (18g)

- Aqueça o forno a 425 F (220 C)
- Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
- Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
- Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
- Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
- 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.
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.

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.\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.

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.