

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1400 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 1421 kcal ● 123g proteína (35%) ● 50g gordura (32%) ● 96g carboidrato (27%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 22g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

460 kcal, 28g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de peru com pepino e endro
1/2 sanduíche(s)- 225 kcal



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Cenouras com homus
205 kcal

Lanches

175 kcal, 11g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

490 kcal, 62g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 2

1422 kcal ● 124g proteína (35%) ● 52g gordura (33%) ● 95g carboidrato (27%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 22g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

530 kcal, 38g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Sanduíche deli de peru com homus
1 sanduíche(s)- 349 kcal

Lanches

175 kcal, 11g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

425 kcal, 53g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
8 oz- 249 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 3

1378 kcal ● 132g proteína (38%) ● 52g gordura (34%) ● 79g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 22g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

175 kcal, 11g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

515 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cottage pie
409 kcal



Salada caprese
107 kcal

Jantar

395 kcal, 54g proteína, 17g carboidratos líquidos, 10g gordura



Beterrabas
4 beterrabas- 96 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal

Day 4

1420 kcal ● 133g proteína (38%) ● 51g gordura (32%) ● 91g carboidrato (26%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Almoço

515 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cottage pie
409 kcal



Salada caprese
107 kcal

Lanches

185 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 3g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

395 kcal, 54g proteína, 17g carboidratos líquidos, 10g gordura



Beterrabas
4 beterrabas- 96 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal

Day 5

1374 kcal ● 133g proteína (39%) ● 50g gordura (33%) ● 80g carboidrato (23%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

185 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 3g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

435 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

Jantar

425 kcal, 30g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



Frango de rotisserie

4 onças (oz)- 238 kcal



Batata assada com coberturas

1/2 batata(s) grande(s)- 189 kcal

Day 6

1440 kcal ● 130g proteína (36%) ● 56g gordura (35%) ● 87g carboidrato (24%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Almoço

470 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal

Lanches

235 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada de atum com abacate

327 kcal

Day 7

1440 kcal ● 130g proteína (36%) ● 56g gordura (35%) ● 87g carboidrato (24%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Lanches

235 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

470 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal

Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada de atum com abacate

327 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- pão
9 oz (256g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/6 vara (23g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/4 xícara (283g)
- ovos
5 grande (250g)
- queijo fatiado
1 fatia (~20 g cada) (19g)
- iogurte grego desnatado, natural
3/4 colher de sopa (13g)
- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca
1 1/2 oz (43g)
- creme azedo
1/2 colher de sopa (6g)
- queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)

Doces

- mel
5 colher de chá (35g)
- açúcar
1 colher de sopa (13g)

Especiarias e ervas

- sal
3 1/2 g (3g)
- pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
- manjericão fresco
1/4 oz (8g)
- endro seco (dill)
1 pitada (0g)
- tempero cajun
1 colher de sopa (6g)
- tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)
- tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- canela
1 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- kiwi
2 fruta (138g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (138g)
- frango assado no espeto, cozido
4 oz (113g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
3/4 xícara (180g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (173g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1288g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para marinhar
5 colher de sopa (mL)

Bebidas

- água
3 xícara(s) (mL)

- alho em pó**
3 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha**
1/4 colher de sopa (1g)
- orégano seco**
3 pitada, moído (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (277g)
- pepino**
1/2 pepino (~21 cm) (172g)
- cenouras baby**
20 médio (200g)
- extrato de tomate**
1/2 colher de sopa (8g)
- cenouras**
1 3/4 médio (107g)
- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)
- batatas**
14 1/2 oz (411g)
- cebola**
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (81g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
1 1/4 lbs (570g)
- aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru**
1/2 lbs (227g)
- atum enlatado**
1 1/2 lata (258g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
1 oz (28g)
- mix de nozes**
4 colher de sopa (34g)

Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)**
3/4 lbs (340g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1/2 xícara(s) (mL)
- molho inglês (Worcestershire)**
1 colher de chá (mL)
- vinagre de maçã**
3/4 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)**
1/2 colher de sopa (4g)

Cereais matinais

- aveia rápida**
1/2 xícara (40g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjericão fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjericão fresco, picado
3 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia simples com canela e leite

164 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de peru com pepino e endro

1/2 sanduíche(s) - 225 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

fatiados de peru
2 oz (57g)
pão
1 fatia(s) (32g)
queijo fatiado
1 fatia (~20 g cada) (19g)
iogurte grego desnatado, natural
3/4 colher de sopa (13g)
endro seco (dill)
1 pitada (0g)
pepino, picado
3 fatias (21g)

1. Misture o pepino picado, o iogurte grego, o endro e um pouco de sal/pimenta em uma tigela pequena até o pepino ficar bem coberto.

2. Monte o sanduíche colocando o queijo e o peru na fatia de pão de baixo. Cubra com a mistura de pepino e coloque a fatia de pão de cima. Sirva.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

pepino
1/2 pepino (~21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



homus
5 colher de sopa (75g)
cenouras baby
20 médio (200g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

fatiados de peru

4 oz (113g)

pão

2 fatia(s) (64g)

homus

2 colher de sopa (30g)
tomates

2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage pie

409 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de chá (mL)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
amido de milho (cornstarch)
1/4 colher de sopa (2g)
cenouras, picado em cubos
1/2 médio (31g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
batatas, descascado e cortado em quartos
4 oz (113g)
cebola, picado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1 colher de chá (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)
cenouras, picado em cubos
1 médio (61g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
batatas, descascado e cortado em quartos
1/2 lbs (227g)
cebola, picado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Submerja as batatas em água e ferva até ficarem macias ao garfo, 10-20 minutos. Escorra e amasse com leite, manteiga e um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Bata o amido de milho com o caldo em uma tigela pequena. Reserve.
4. Refogue a carne bovina em uma frigideira em fogo médio-alto até dourar. Transfira para um prato.
5. Adicione cebolas, alho e cenouras à frigideira. Cozinhe 7-10 minutos até amolecerem.
6. Reduza o fogo para médio e adicione a pasta de tomate. Mexa e cozinhe 1-2 minutos.
7. Retorne a carne à frigideira e adicione a mistura de caldo, molho inglês, tomilho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por 5-10 minutos até o molho engrossar.
8. Transfira a mistura de carne para um pequeno refratário. Espalhe as batatas por cima formando uma camada uniforme.
9. Asse por 20-30 minutos até o topo dourar e o recheio borbulhar. Deixe descansar por 5-10 minutos antes de servir.

Salada caprese

107 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
3/4 oz (21g)
folhas verdes variadas
1/4 embalagem (155 g) (39g)
manjericão fresco
2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1 1/2 oz (43g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
manjericão fresco
4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 4

Comer em dia 5

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
molho para marinhar
5 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
3 oz (85g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
6 oz (168g)
cenouras, finamente fatiadas
3/8 médio (23g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
6 oz (170g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
3/4 lbs (336g)
cenouras, finamente fatiadas
3/4 médio (46g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

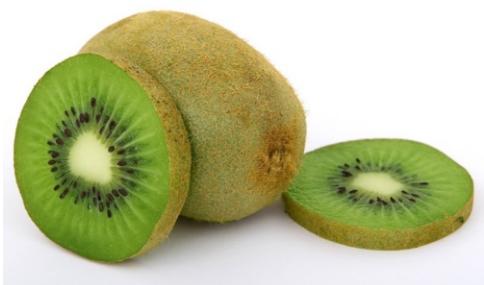
1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3/8 pitada (0g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
orégano seco
3 pitada, moído (1g)
sal
2/3 pitada (1g)
água
5/6 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 1/2 colher de sopa (77g)

1. Coloque as lentilhas lavadas em uma panela e adicione água. Tampe e leve a ferver. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 218 °C (425 °F).
3. Escorra as lentilhas, coloque-as de volta na panela e misture todos os ingredientes restantes.
4. Forre uma assadeira (ou duas) com papel manteiga (ou papel-alumínio). Espalhe as lentilhas em uma camada uniforme. Asse por 12 minutos, mexa as lentilhas e então asse por mais cerca de 12 minutos. Fique de olho no final para não queimar, mas certifique-se de que fiquem completamente crocantes e sem umidade antes de retirar.
5. Sirva.
6. Para armazenar: deixe as lentilhas esfriarem completamente e então guarde em um recipiente hermético. Podem durar até 2 semanas.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
tempero cajun
2 2/3 colher de chá (6g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Beterrabas

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. **VIRE** para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. **ASSE** por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. **Defina** o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. **Grelhe** o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 4

Comer em dia 5

Frango de rotisserie

4 onças (oz) - 238 kcal  25g proteína  15g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 4 onças (oz)

frango assado no espeto, cozido
4 oz (113g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Batata assada com coberturas

1/2 batata(s) grande(s) - 189 kcal  5g proteína  6g gordura  25g carboidrato  4g fibra



Rende 1/2 batata(s) grande(s)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

creme azedo

1/2 colher de sopa (6g)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

manteiga

4 pitada (2g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

1. FORNO:

Aqueça o forno a 350 graus e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. MICRO-ONDAS:

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra com manteiga, sal a gosto, pimenta a gosto, creme azedo e queijo.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
atum enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
atum enlatado
1 1/2 lata (258g)
tomates
6 colher de sopa, picada (68g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)

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.