

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1500 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

1480 kcal ● 147g proteína (40%) ● 31g gordura (19%) ● 132g carboidrato (36%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas

58 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Pepperoni de peru

22 fatias- 94 kcal

Almoço

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Jantar

435 kcal, 47g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal



Camarão básico

6 oz- 205 kcal

Day 2

1477 kcal ● 136g proteína (37%) ● 46g gordura (28%) ● 112g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas

58 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Pepperoni de peru

22 fatias- 94 kcal

Almoço

470 kcal, 42g proteína, 24g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Stir fry de porco com vegetais

440 kcal

Jantar

480 kcal, 48g proteína, 41g carboidratos líquidos, 12g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira

298 kcal



Arroz com caldo de ossos

184 kcal

Day 3

1466 kcal ● 148g proteína (40%) ● 39g gordura (24%) ● 113g carboidrato (31%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
58 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Pepperoni de peru
22 fatias- 94 kcal

Almoço

455 kcal, 54g proteína, 24g carboidratos líquidos, 13g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Jantar

480 kcal, 48g proteína, 41g carboidratos líquidos, 12g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira
298 kcal



Arroz com caldo de ossos
184 kcal

Day 4

1543 kcal ● 139g proteína (36%) ● 56g gordura (33%) ● 102g carboidrato (26%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

250 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



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

Lanches

265 kcal, 15g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

570 kcal, 52g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
477 kcal



Arroz com caldo de ossos
92 kcal

Jantar

455 kcal, 52g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Day 5

1549 kcal ● 132g proteína (34%) ● 44g gordura (26%) ● 141g carboidrato (37%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



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

Lanches

265 kcal, 15g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

490 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de presunto desfiado com barbecue
1 sanduíche(s)- 348 kcal



Salada grega simples de pepino
141 kcal

Jantar

545 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
260 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Day 6

1563 kcal ● 139g proteína (36%) ● 66g gordura (38%) ● 84g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Lanches

230 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chips de couve
69 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

515 kcal, 46g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Larb de frango tailandês
401 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

545 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura




Lentilhas
260 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal


Lanches

230 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura




Chips de couve

69 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Almoço

515 kcal, 46g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Larb de frango tailandês

401 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal


Jantar

500 kcal, 70g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



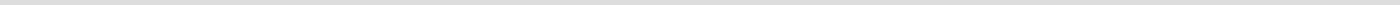
Purê de batata-doce

92 kcal



Tilápia com manteiga e estragão

12 oz- 410 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru
66 fatias (116g)
- ☐ presunto fatiado
4 oz (113g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ água
1/4 galão (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2 3/4 fl oz (99g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1423g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ coentro em pó
2 pitada (0g)
- ☐ estragão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2/3 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru
6 oz (170g)
- ☐ tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Outro

- ☐ caldo de ossos de frango
1 1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ frango moído, cru
1 lbs (454g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- ☐ folhas de couve
1/2 lbs (253g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (329g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ pimentão vermelho
1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)
- ☐ abobrinha
1/2 médio (98g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2/3 lbs (311g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ brócolis congelado
3/8 embalagem (118g)
- ☐ pickles doces
4 batata frita/lascas (30g)
- ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ pimenta serrano
1 pimenta(s) (6g)
- ☐ gengibre fresco
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
- ☐ alho
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- ☐ vagens verdes frescas
1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)

- ☐ molho para stir-fry
2 colher de sopa (34g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso
6 oz (170g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)
proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 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.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

2 grande (100g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 batata(s)

molho barbecue

2 2/3 colher de sopa (48g)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru

1/2 lbs (224g)

batata-doce, cortado ao meio

1 batata-doce, 13 cm de comprimento
(210g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Salada simples de couve

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



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



molho para stir-fry

2 colher de sopa (34g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

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.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

6 2/3 oz (187g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Arroz com caldo de ossos

92 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



caldo de ossos de frango
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de presunto desfiado com barbecue

1 sanduíche(s) - 348 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 52g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
molho barbecue
3 colher de sopa (51g)
picles doces
4 batata frita/lascas (30g)
presunto fatiado, em lascas
4 oz (113g)

1. Em uma tigela pequena, misture o presunto e o molho barbecue até que o presunto esteja totalmente coberto.
2. Opcional: aqueça o presunto com o barbecue em uma frigideira, mexendo ocasionalmente, por alguns minutos até aquecer.
3. Coloque o presunto entre o pão e cubra com picles. Sirva.

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
 2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescentando mais sal/pimenta se necessário e sirva.
 3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.
-

Almoço 6

Comer em dia 6 e dia 7

Larb de frango tailandês

401 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

coentro em pó
1 pitada (0g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
frango moído, cru
1/2 lbs (227g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
pimenta serrano, picado
1/2 pimenta(s) (3g)
gingibre fresco, picado fino
1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)
vagens verdes frescas, com as extremidades aparadas
3/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (75g)

Para todas as 2 refeições:

coentro em pó
2 pitada (0g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
frango moído, cru
1 lbs (454g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
pimenta serrano, picado
1 pimenta(s) (6g)
gingibre fresco, picado fino
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
vagens verdes frescas, com as extremidades aparadas
1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho, a cebola, o gengibre, a pimenta serrano e o coentro. Mexa e cozinhe até que a cebola amoleça, cerca de 5 minutos.
Misture o frango moído e uma pitada de sal. Cozinhe até que o frango esteja dourado e quase totalmente cozido.
Adicione as vagens e mexa. Cozinhe por mais cerca de 5 minutos até que as vagens amoleçam um pouco.
Adicione o molho de soja e o suco de limão e mexa. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.
Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Pepperoni de peru

22 fatias - 94 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepperoni de peru
22 fatias (39g)

Para todas as 3 refeições:

pepperoni de peru
66 fatias (116g)

1. Aproveite.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal 7g proteína 9g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- entro seco (dill)
- 4 pitada (1g)
- queijo de cabra
- 1 oz (28g)
- pepino, fatiado
- 1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

- entro seco (dill)
- 1 colher de chá (1g)
- queijo de cabra
- 2 oz (57g)
- pepino, fatiado
- 1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
folhas de couve
1/3 maço (57g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Camarão básico

6 oz - 205 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)

6 oz (170g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Frango e legumes assados em uma única assadeira

298 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

orégano seco

3 pitada, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

abobrinha, fatiado

1/4 médio (49g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

abobrinha, fatiado

1/2 médio (98g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Arroz com caldo de ossos

184 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
molho para marinar
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho para marinar
1/2 xícara (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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra

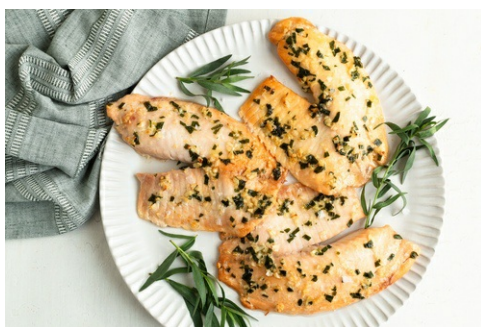


batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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 com manteiga e estragão

12 oz - 410 kcal ● 68g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

tilápia, crua

3/4 lbs (336g)

estragão fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

alho, picado fino

1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
 2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
 3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
 4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.
-