

# 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

## Almoço

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



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

## Lanches

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



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Pepperoni de peru

22 fatias- 94 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

## 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

## Lanches

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



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Pepperoni de peru

22 fatias- 94 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

### 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

### Lanches

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



#### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



#### Pepperoni de peru

22 fatias- 94 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

## Day 7

1522 kcal ● 141g proteína (37%) ● 71g gordura (42%) ● 64g carboidrato (17%) ● 15g fibra (4%)

### 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

---

# Lista de Compras



## 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 marinhar  
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)

**picles 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 suíños**

**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, acrescente 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)  
**gengibre 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)  
**gengibre 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:

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

Para todas as 2 refeições:

**endro 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.\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.

### 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 marinhar**  
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**molho para marinhar**  
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.
-