

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1600 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

1635 kcal ● 161g proteína (40%) ● 61g gordura (33%) ● 87g carboidrato (21%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bacon

2 fatia(s)- 101 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

Almoço

610 kcal, 53g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

610 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 23g gordura



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 2

1635 kcal ● 161g proteína (40%) ● 61g gordura (33%) ● 87g carboidrato (21%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bacon

2 fatia(s)- 101 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

Almoço

610 kcal, 53g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

610 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 23g gordura



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 3

1592 kcal ● 141g proteína (35%) ● 71g gordura (40%) ● 82g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



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



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Almoço

515 kcal, 43g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal



Frango ao alecrim
6 oz- 262 kcal

Jantar

600 kcal, 63g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill
1 1/2 costeletas- 350 kcal

Day 4

1646 kcal ● 168g proteína (41%) ● 58g gordura (32%) ● 94g carboidrato (23%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



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



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Almoço

570 kcal, 70g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal



Lentilhas
87 kcal



Cenouras glaceadas com mel
85 kcal

Jantar

600 kcal, 63g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill
1 1/2 costeletas- 350 kcal

Day 5

1608 kcal ● 155g proteína (39%) ● 61g gordura (34%) ● 91g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



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



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Almoço

570 kcal, 70g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal



Lentilhas
87 kcal



Cenouras glaceadas com mel
85 kcal

Jantar

560 kcal, 50g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Beterrabas
8 beterrabas- 193 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal

Day 6

1599 kcal ● 147g proteína (37%) ● 59g gordura (33%) ● 98g carboidrato (25%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Claras mexidas
243 kcal

Lanches

235 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tiras de pimentão e homus
85 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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

Almoço

535 kcal, 58g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas
260 kcal



Frango fácil ao alho
6 oz- 274 kcal

Jantar

560 kcal, 50g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura




Beterrabas
8 beterrabas- 193 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal


Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Claras mexidas

243 kcal


Lanches

235 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura




Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal




Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

535 kcal, 58g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas

260 kcal




Frango fácil ao alho

6 oz- 274 kcal

Jantar

570 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal

Bebidas

- ☐ água
8 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
- ☐ mel
1 1/2 oz (46g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/4 xícara (283g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (37g)
- ☐ claras de ovo
2 xícara (486g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)
- ☐ costeleta de porco com osso
3 pedaço (534g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (662g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
2 3/4 grande (447g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (50g)
- ☐ tomates
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3/4 xícara (66g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ aipo cru
9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ cenouras
5 3/4 médio (349g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
19 beterraba(s) (950g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ alecrim seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ sálvia
1 pitada (0g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
- ☐ sal temperado
2 pitada (2g)

- ☐ nozes
1 1/2 oz (39g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ homus
1/3 xícara (81g)

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
4 colher de sopa (27g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

2 fatia(s) - 101 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

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 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Claras mexidas

243 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
1 xícara (243g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
2 xícara (486g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 grande (164g)
cebola
1/4 pequeno (18g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pimentão
2 grande (328g)
cebola
1/2 pequeno (35g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de chá (mL)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Frango ao alecrim

6 oz - 262 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

alho, picado

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

1. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o suco de limão, o alho, o alecrim e o sal.
2. Coloque o frango em um saco plástico tipo zip e adicione a mistura de óleo. Certifique-se de que a marinada cubra todos os lados do frango. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos.
3. Grelhe o frango ou cozinhe em frigideira - cerca de 5–7 minutos de cada lado, ou até a temperatura interna atingir 75°C (165°F). Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

óleo

1 1/4 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

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

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.
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.

Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 pitada (2g)
cenouras
4 oz (113g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de chá (5g)
cenouras
1/2 lbs (227g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
sal
1 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
 2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
 3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
 4. Misture o suco de limão.
 5. Sirva.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Frango fácil ao alho

6 oz - 274 kcal ● 40g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
farinha de rosca
4 colher de sopa (27g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga/margarina com o alho. Mergulhe os pedaços de frango na mistura de manteiga/alho, deixando o excesso escorrer, e depois cubra completamente com farinha de rosca.
3. Coloque o frango empanado em uma assadeira. Combine qualquer sobra da mistura de manteiga/alho com mais farinha de rosca e espalhe sobre os pedaços de frango. Asse no forno preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que não haja mais rosa por dentro. O tempo pode variar dependendo da espessura do peito de frango.
4. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

homus
2 1/2 colher de sopa (41g)
pimentão
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

homus
1/3 xícara (81g)
pimentão
1 médio (119g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

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 e dia 2

Frango teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
 2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
 3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
 4. Sirva gelado.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

manteiga

4 colher de chá (18g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeletas(s) - 350 kcal ● 59g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

sálvia

1/2 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/2 pitada, folhas (0g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

sal temperado

1 pitada (1g)

alho em pó

1/2 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

1 1/2 pedaço (267g)

Para todas as 2 refeições:

sálvia

1 pitada (0g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

sal temperado

2 pitada (2g)

alho em pó

1 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

3 pedaço (534g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto as costeletas, e misture bem com um batedor pequeno.
2. Pincele a mistura nas costeletas e então escolha uma das opções:
3. **GRELHAR:** sele as costeletas de ambos os lados e depois cozinhe mais lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficarem prontas, pincelando as costeletas ocasionalmente com o molho.
4. **OU GRELHAR NO FORNO:** coloque as costeletas em uma grade para grelhar a 5" (aprox. 12 cm) da fonte de calor e grelhe por cerca de 12 minutos de cada lado ou até estarem prontas.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Beterrabas

8 beterrabas - 193 kcal 7g proteína 1g gordura 32g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)	beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)	16 beterraba(s) (800g)

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

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal 43g proteína 21g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
coxa de frango desossada e sem pele	coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)	1 lb (454g)
tomilho seco	tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)	4 pitada, folhas (1g)
suco de limão	suco de limão
1 colher de sopa (mL)	2 colher de sopa (mL)
óleo	óleo
1/2 colher de sopa (mL)	1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal ● 32g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (112g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.