

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1700 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

1688 kcal ● 150g proteína (36%) ● 84g gordura (45%) ● 64g carboidrato (15%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



English bubble & squeak
2 bolinhos- 215 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

250 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte e pepino
132 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

555 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Pistaches
188 kcal

Jantar

510 kcal, 62g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal



Bacalhau assado simples
12 oz- 445 kcal

Day 2

1702 kcal ● 171g proteína (40%) ● 75g gordura (39%) ● 64g carboidrato (15%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



English bubble & squeak
2 bolinhos- 215 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

250 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte e pepino
132 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

555 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Pistaches
188 kcal

Jantar

520 kcal, 82g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peitos de frango (tenderloins) básicos
12 oz- 449 kcal





Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 3 1669 kcal ● 174g proteína (42%) ● 59g gordura (32%) ● 88g carboidrato (21%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã


295 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal

 **Ovos cozidos**
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches


220 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Ricota e nozes**
1/2 xícara(s)- 220 kcal

Almoço


635 kcal, 56g proteína, 60g carboidratos líquidos, 14g gordura


 **Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**
1 batata(s)- 520 kcal

 **Salada simples de couve e abacate**
115 kcal

Jantar

520 kcal, 82g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura


 **Peitos de frango (tenderloins) básicos**
12 oz- 449 kcal


 **Brócolis**
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 4 1733 kcal ● 154g proteína (36%) ● 56g gordura (29%) ● 130g carboidrato (30%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã


295 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal

 **Ovos cozidos**
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches


220 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Ricota e nozes**
1/2 xícara(s)- 220 kcal

Almoço

635 kcal, 56g proteína, 60g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**
1 batata(s)- 520 kcal

 **Salada simples de couve e abacate**
115 kcal

Jantar


585 kcal, 62g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura

 **Tigela de frango, brócolis e quinoa**
585 kcal

Day 5 1674 kcal ● 170g proteína (41%) ● 71g gordura (38%) ● 61g carboidrato (15%) ● 29g fibra (7%)


Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal




Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal


Lanches

270 kcal, 6g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal


Almoço

545 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada mista

121 kcal




Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

565 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Couve com alho

212 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

Day 6 1690 kcal ● 161g proteína (38%) ● 71g gordura (38%) ● 81g carboidrato (19%) ● 20g fibra (5%)


Café da manhã

250 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 13g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

198 kcal


Lanches

270 kcal, 6g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

545 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada mista

121 kcal




Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

625 kcal, 63g proteína, 34g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 7

1774 kcal ● 146g proteína (33%) ● 85g gordura (43%) ● 87g carboidrato (20%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 13g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

198 kcal

Lanches

270 kcal, 6g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

625 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s)- 569 kcal

Jantar

625 kcal, 63g proteína, 34g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ ovos
17 grande (850g)
- ☐ iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- ☐ ricota parcialmente desnatada
1 xícara (248g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
2 xícara, ralada (100g)
- ☐ batatas
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (45g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ brócolis congelado
1 3/4 lbs (779g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 corações (500g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (181g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ cenouras
5 médio (294g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2/3 lbs (302g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ nectarina
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
2 colher de chá (10g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nozes
2 1/2 oz (70g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/3 xícara (95g)

Produtos de aves

- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ adoçante sem calorias
1 colher de chá (4g)
- ☐ mix de quinoa saborizado
1/2 embalagem (140 g) (69g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (2003g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/3 coxa(s) (227g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

English bubble & squeak

2 bolinhos - 215 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

couve-de-bruxelas, ralado

2 xícara, ralada (100g)

batatas, descascado e cortado em pedaços

4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal  19g proteína  14g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

198 kcal  20g proteína  12g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
pimentão
1/2 grande (82g)
cebola
1/8 pequeno (9g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado
1/2 corações (250g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s) - 569 kcal ● 51g proteína ● 35g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 onça(s)

mostarda marrom tipo deli

2 colher de chá (10g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/3 coxa(s) (227g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ricota e nozes

1/2 xícara(s) - 220 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ricota parcialmente desnatada

1/2 xícara (124g)

nozes

1 colher de sopa, picado (7g)

canela

1 pitada (0g)

adoçante sem calorias

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ricota parcialmente desnatada

1 xícara (248g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

canela

2 pitada (1g)

adoçante sem calorias

1 colher de chá (4g)

1. Se usar adoçante, misture-o com a ricota.
2. Polvilhe as nozes com um pouco de canela e salpique por cima da ricota. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 3 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (56g)

1. A receita não possui instruções.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pimentões e cebolas salteados

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



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Bacalhau assado simples

12 oz - 445 kcal ● 61g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz - 449 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

Filés de peito de frango, crus

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

Filés de peito de frango, crus

1 1/2 lbs (680g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tigela de frango, brócolis e quinoa

585 kcal ● 62g proteína ● 13g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra



sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
mix de quinoa saborizado
1/2 embalagem (140 g) (69g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (224g)

1. Prepare a quinoa e o brócolis conforme as instruções nas embalagens.
2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira com azeite em fogo médio e tempere o frango em cubos com sal e pimenta.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7-10 minutos até ficar totalmente cozido.
4. Junte o frango, o brócolis e a quinoa; misture (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

212 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)

2/3 lbs (302g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

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 marinar

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.
-

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.