

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1800 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 1779 kcal ● 161g proteína (36%) ● 62g gordura (31%) ● 124g carboidrato (28%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal com leite proteico
186 kcal

Almoço

590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



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

Lanches

265 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Jantar

585 kcal, 58g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Day 2

1807 kcal ● 191g proteína (42%) ● 65g gordura (32%) ● 96g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal com leite proteico
186 kcal

Almoço

570 kcal, 80g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Lanches

265 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Jantar

635 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal



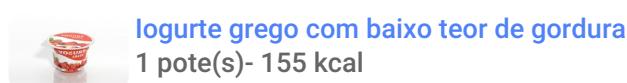
Purê de batata-doce
183 kcal

Day 3

1860 kcal ● 179g proteína (39%) ● 67g gordura (33%) ● 115g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Yogurt grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal com leite proteico
186 kcal

Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Yogurt grego proteico
1 pote- 139 kcal



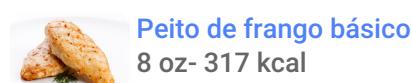
Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

605 kcal, 54g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Gomos de batata-doce
130 kcal

Jantar

605 kcal, 63g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



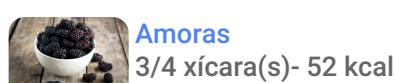
Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Day 4

1779 kcal ● 174g proteína (39%) ● 74g gordura (38%) ● 83g carboidrato (19%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Yogurt grego proteico
1 pote- 139 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

605 kcal, 54g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



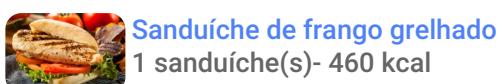
Salada de tomate e abacate
156 kcal



Gomos de batata-doce
130 kcal

Jantar

605 kcal, 63g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Day 5

1839 kcal ● 161g proteína (35%) ● 87g gordura (43%) ● 84g carboidrato (18%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

645 kcal, 47g proteína, 46g carboidratos líquidos, 28g gordura



Macarrão com peru e queijo

430 kcal



Salada caprese

213 kcal

Jantar

630 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

547 kcal



Ervilha-torta

82 kcal

Day 6

1839 kcal ● 160g proteína (35%) ● 72g gordura (35%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Lanches

275 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Almoço

610 kcal, 56g proteína, 54g carboidratos líquidos, 15g gordura



Purê de batata-doce

275 kcal



Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal

Jantar

615 kcal, 61g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Frango à parmegiana

443 kcal

Day 7

1839 kcal ● 160g proteína (35%) ● 72g gordura (35%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Lanches

275 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Almoço

610 kcal, 56g proteína, 54g carboidratos líquidos, 15g gordura



Purê de batata-doce

275 kcal



Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal

Jantar

615 kcal, 61g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Frango à parmegiana

443 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- leite integral
3 1/4 xícara(s) (mL)
- ovos
6 grande (300g)
- mussarela fresca
1 1/2 oz (43g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 3/4 colher de sopa (47g)
- iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- mussarela ralada
4 colher de sopa (22g)
- queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)

Cereais matinais

- cereal matinal
2 1/4 porção (68g)
- granola
1/2 xícara (45g)

Bebidas

- proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (112g)
- água
1/2 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1/4 lbs (mL)
- azeite
1 oz (mL)
- óleo
2 3/4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
2 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- abacates
1 abacate(s) (184g)
- suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
- clementinas
5 fruta (370g)
- azeitonas verdes
9 grande (40g)
- amorinhas
2 xícara (288g)
- morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Especiarias e ervas

- alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- sal
2 colher de chá (13g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- manjericão fresco
10 1/2 g (11g)
- mostarda Dijon
2/3 oz (18g)
- endro seco (dill)
1/3 colher de chá (0g)
- orégano seco
4 pitada, folhas (1g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/4 lbs (131g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 sachê (148g)
- salmão
1/2 lbs (227g)

- tomates**
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
- batata-doce**
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
- cebola**
2 colher de sopa, picado (28g)
- cogumelos**
1/2 lbs (227g)
- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)
- espinafre fresco**
1/2 xícara(s) (15g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)

- tilápia, crua**
18 oz (504g)

Outro

- tempero italiano**
3 pitada (1g)
- folhas verdes variadas**
2 embalagem (155 g) (318g)
- iogurte grego proteico aromatizado**
3 recipiente (450g)
- mac and cheese em caixa (não preparado)**
1/4 caixa (52g)
- cubos de gelo**
1 xícara(s) (140g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue**
2 3/4 colher de sopa (48g)
- caldo de legumes**
1/4 xícara(s) (mL)
- molho para macarrão**
1/2 xícara (130g)

Produtos de panificação

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

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
5 1/3 lbs (2399g)
 - peru moído, cru**
1/4 lbs (128g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

iogurte 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 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal matinal com leite proteico

186 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
3/4 porção (23g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal
2 1/4 porção (68g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (35g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\r\n\r\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

3/4 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

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 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

granola

4 colher de sopa (23g)

amorinhas, picado grosseiramente

4 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

granola

1/2 xícara (45g)

amorinhas, picado grosseiramente

1/2 xícara (72g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (~21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz cogumelos

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
 2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
 3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão.
- Sirva.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 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.

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cebola
2 colher de chá, picado (10g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/3 abacate(s) (67g)
tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
4 colher de chá, picado (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Macarrão com peru e queijo

430 kcal ● 35g proteína ● 14g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



peru moído, cru
1/4 lbs (128g)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
mac and cheese em caixa (não preparado)
1/4 caixa (52g)
água, quente
3/8 xícara(s) (mL)

1. Cozinhe o peru moído em uma frigideira grande em fogo médio-alto por 6-8 minutos, quebrando e mexendo.
2. Misture água quente, leite, macarrão e pó de queijo. Leve à fervura.
3. Cozinhe em fogo brando por cerca de 7-9 minutos, mexendo ocasionalmente, até a massa ficar macia.
4. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até o espinafre murchar. Sirva.

Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



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

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

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 frita na frigideira

9 oz - 335 kcal ● 51g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

tilápia, crua

18 oz (504g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
2 sachê (148g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

yogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
morangos congelados
3/4 xícara, sem descongelar (112g)
amêndoas
5 amêndoas (6g)
água
1 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
amêndoas
10 amêndoas (12g)
água
2 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal ● 56g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz frango

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

tomates

9 tomatinhos (153g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

manjericão fresco, ralado

9 folhas (5g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

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

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

547 kcal ● 51g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



salmão

1/2 lbs (227g)

iogurte grego desnatado, natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1/3 colher de chá (0g)

mostarda Dijon

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com sal e pimenta.
2. Cozinhe o salmão de uma das duas maneiras:
FRITAR NA FRIGIDEIRA:
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na frigideira, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até o salmão ficar dourado e cozido por dentro. **ASSAR:** Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filetes temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse por 12-15 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo.
3. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, suco de limão, endro (dill), mostarda Dijon e sal e pimenta a gosto.
4. Sirva o salmão com o molho de iogurte.

Ervilha-torta

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



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Frango à parmegiana

443 kcal ● 58g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
mussarela ralada
2 colher de sopa (11g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
orégano seco
2 pitada, folhas (0g)
queijo parmesão, ralado
2 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
mussarela ralada
4 colher de sopa (22g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
orégano seco
4 pitada, folhas (1g)
queijo parmesão, ralado
4 colher de sopa (25g)

1. Se necessário, bata o frango até obter uma espessura uniforme. Pincele ambos os lados com óleo e tempere com orégano, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira ou uma chapa em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 6–7 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido.
3. Transfira o frango cozido para uma assadeira e pré-aqueça o grelhador do forno (broiler).
4. Coloque molho de macarrão sobre o frango, cobrindo a superfície. Polvilhe mussarela e queijo parmesão por cima.
5. Leve ao grelhador por 1–3 minutos, até o queijo borbulhar e dourar. Sirva.