

# Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1900 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

1866 kcal ● 208g proteína (45%) ● 63g gordura (30%) ● 88g carboidrato (19%) ● 29g fibra (6%)

### Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Pudim de chia com abacate e chocolate**  
197 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Tiras de pimentão e homus**  
255 kcal



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

### Almoço

590 kcal, 87g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Quiabo**  
1 1/2 xícara- 60 kcal



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Jantar

615 kcal, 81g proteína, 40g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Peito de frango marinado**  
10 oz- 353 kcal



**Lentilhas**  
260 kcal

## Day 2

1845 kcal ● 205g proteína (45%) ● 79g gordura (38%) ● 54g carboidrato (12%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Pudim de chia com abacate e chocolate**  
197 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Tiras de pimentão e homus**  
255 kcal



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

### Almoço

590 kcal, 87g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Quiabo**  
1 1/2 xícara- 60 kcal



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Jantar

595 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
12 oz- 473 kcal



**Pimentões cozidos**  
1 pimentão(s)- 120 kcal

## Day 3

1927 kcal ● 173g proteína (36%) ● 99g gordura (46%) ● 60g carboidrato (12%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Tiras de pimentão e homus**  
255 kcal



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

### Almoço

630 kcal, 57g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Peito de frango recheado com pimentão assado**  
8 oz- 572 kcal

### Jantar

595 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
12 oz- 473 kcal



**Pimentões cozidos**  
1 pimentão(s)- 120 kcal

## Day 4

1856 kcal ● 179g proteína (38%) ● 60g gordura (29%) ● 130g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal

### Almoço

635 kcal, 65g proteína, 74g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)**  
1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1 xícara(s)- 249 kcal

### Jantar

555 kcal, 69g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Costeletas de porco glaceadas com damasco**  
1 1/2 costeletas(s)- 454 kcal



**Brócolis**  
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

## Day 5

1912 kcal ● 168g proteína (35%) ● 69g gordura (33%) ● 134g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal

### Almoço

585 kcal, 54g proteína, 51g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal



**Sanduíche de frango com mel picante**  
1 sanduíche(s)- 474 kcal

### Jantar

660 kcal, 69g proteína, 58g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**  
117 kcal



**Tigela de porco, brócolis e arroz**  
545 kcal

## Day 6

1896 kcal ● 172g proteína (36%) ● 62g gordura (29%) ● 139g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

390 kcal, 22g proteína, 49g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

260 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Cottage cheese com mel**  
1/2 xícara(s)- 125 kcal



**Pretzels**  
138 kcal

### Almoço

625 kcal, 60g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
9 oz- 451 kcal

### Jantar

620 kcal, 72g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Bacalhau assado simples**  
12 oz- 445 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

## Day 7

1896 kcal ● 172g proteína (36%) ● 62g gordura (29%) ● 139g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

390 kcal, 22g proteína, 49g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



#### Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Lanches

260 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



#### Pretzels

138 kcal

### Almoço

625 kcal, 60g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



#### Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal

### Jantar

620 kcal, 72g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Bacalhau assado simples

12 oz- 445 kcal



#### Lentilhas

174 kcal

---

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia  
2 colher de sopa (28g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado  
4 colher de sopa (70g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
2 3/4 xícara (622g)
- ☐ ovos  
17 grande (850g)
- ☐ manteiga  
3/8 vara (42g)

## Outro

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ pimentos vermelhos assados  
2/3 pimenta(s) (47g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
3/4 xícara (67g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 1/4 xícara (68g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
1 fatias (25g)
- ☐ peras  
5 médio (890g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- ☐ água  
3 1/2 xícara(s) (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ quiabo, congelado  
3 xícara (336g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
15 1/2 oz (440g)
- ☐ lentilhas, cruas  
14 colher de sopa (168g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/4 lata(s) (112g)

## Doces

- ☐ mel  
1/4 lbs (98g)
- ☐ geleias e conservas de damasco  
3 colher de sopa (60g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/2 oz (12g)
- ☐ páprica  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 1/4 g (4g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de chá (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
2 pitada (0g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
4 oz (112g)
- ☐ pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango  
6 oz (170g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
3 colher de sopa (51g)
- ☐ vinagre de maçã  
1/4 colher de sopa (mL)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso  
1 1/2 pedaço (267g)

- ☐ pimentão  
5 1/4 grande (864g)
- ☐ brócolis congelado  
2 1/3 lbs (1062g)
- ☐ cebola  
1/8 pequeno (9g)
- ☐ tomates  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
- ☐ salsa fresca  
3/4 ramos (1g)

### Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 1/3 lbs (1934g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele  
1/2 lbs (227g)

### Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)

- ☐ lombo de porco, cru  
1/2 lbs (255g)

### Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada  
3/8 saqueta (~160 g) (59g)

### Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
3/8 xícara(s) (47g)

### Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
18 oz (504g)
- ☐ bacalhau, cru  
1 1/2 lbs (680g)

### Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
2 1/2 oz (71g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**

1 colher de sopa (14g)

**leite integral**

1/4 xícara(s) (mL)

**cacau em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**abacates**

1/2 fatias (13g)

**iogurte grego desnatado**

2 colher de sopa (35g)

**proteína em pó**

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de chia**

2 colher de sopa (28g)

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

**cacau em pó**

1 colher de sopa (6g)

**abacates**

1 fatias (25g)

**iogurte grego desnatado**

4 colher de sopa (70g)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.  
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.  
Sirva e aproveite.

### 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.

# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Ovos mexidos cremosos

273 kcal 20g proteína 20g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- ovos  
3 grande (150g)
- sal  
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino  
1 1/2 pitada, moído (0g)
- manteiga  
1/2 colher de sopa (7g)
- leite integral  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- ovos  
9 grande (450g)
- sal  
1/2 colher de chá (3g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- manteiga  
1 1/2 colher de sopa (20g)
- leite integral  
1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- peras  
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

- peras  
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

## Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**homus**  
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Quiabo

1 1/2 xícara - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**quiabo, congelado**  
1 1/2 xícara (168g)

Para todas as 2 refeições:

**quiabo, congelado**  
3 xícara (336g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

### Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
13 1/3 oz (373g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
1 2/3 lbs (747g)  
**óleo**  
5 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 2

Comer em dia 3

### Brócolis

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



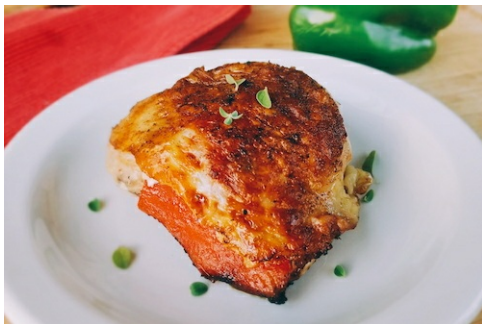
Rende 2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**coxas de frango sem osso, com pele**  
1/2 lbs (227g)  
**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
2/3 pimenta(s) (47g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 1/2 sanduíche(s) - 387 kcal ● 36g proteína ● 5g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

1 1/2 fatia(s) (48g)

**frios de frango**

6 oz (170g)

**molho barbecue**

3 colher de sopa (51g)

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1/2 xícara (45g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

### Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 xícara (226g)

**mel**

4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



**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)

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

### Sanduíche de frango com mel picante

1 sanduíche(s) - 474 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra





Rende 1 sanduíche(s)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (227g)

**pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

**mel**

1 colher de sopa (21g)

**flocos de pimenta vermelha**

2 pitada (0g)

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

4 colher de sopa (23g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até que não haja mais partes rosadas por dentro. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, coloque o mel. Aqueça o mel no micro-ondas por 5-10 segundos. Adicione os flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal/pimenta. Ajuste a quantidade de pimenta conforme seu gosto. Misture bem e despeje sobre o frango para cobrir.
3. Coloque o frango no pão e cubra com salada de repolho. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**brócolis congelado**

2 1/2 xícara (228g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**brócolis congelado**

5 xícara (455g)

**azeite**

5 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz - 451 kcal ● 53g proteína ● 18g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**farinha de uso geral**  
1/6 xícara(s) (23g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (252g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**manteiga, derretido**  
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**farinha de uso geral**  
3/8 xícara(s) (47g)  
**tilápia, crua**  
18 oz (504g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**manteiga, derretido**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Tiras de pimentão e homus

255 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/2 xícara (122g)  
**pimentão**  
1 1/2 médio (179g)

Para todas as 3 refeições:

**homus**  
1 1/2 xícara (365g)  
**pimentão**  
4 1/2 médio (536g)

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

### 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.

---

## Lanches 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
8 grande (400g)

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.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal 14g proteína 1g gordura 15g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
<b>queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)</b>	<b>queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)</b>
1/2 xícara (113g)	1 xícara (226g)
<b>mel</b>	<b>mel</b>
2 colher de chá (14g)	4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Pretzels

138 kcal 4g proteína 1g gordura 27g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
<b>pretzels, crocantes, salgados</b>	<b>pretzels, crocantes, salgados</b>
1 1/4 oz (35g)	2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar 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.

### Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo  
2 colher de chá (mL)  
pimentão, sem sementes e cortado em tiras  
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo  
4 colher de chá (mL)  
pimentão, sem sementes e cortado em tiras  
2 grande (328g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Costeletas de porco glaceadas com damasco

1 1/2 costeletas(s) - 454 kcal ● 59g proteína ● 13g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(s)

vinagre balsâmico  
1 colher de chá (mL)  
geleias e conservas de damasco  
3 colher de sopa (60g)  
azeite  
1/4 colher de sopa (mL)  
sal  
1 1/2 pitada (1g)  
pimenta-do-reino  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
costeleta de porco com osso  
1 1/2 pedaço (267g)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

## Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

brócolis congelado  
3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



**vinagre balsâmico**

1/4 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata(s) (112g)

**cebola, fatiado finamente**

1/8 pequeno (9g)

**tomates, cortado ao meio**

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

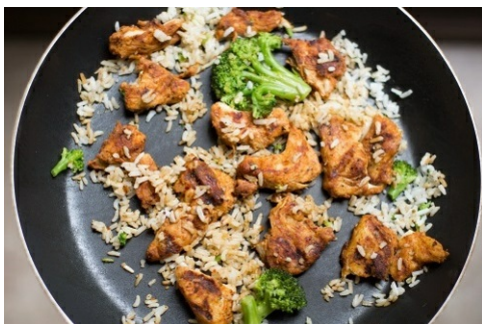
**salsa fresca, picado**

3/4 ramos (1g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Tigela de porco, brócolis e arroz

545 kcal ● 63g proteína ● 10g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



**mistura de arroz temperada**

3/8 saqueta (~160 g) (59g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**brócolis congelado**

3/8 embalagem (107g)

**lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

1/2 lbs (255g)

1. Tempere o porco com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo ocasionalmente. Reserve.
3. Enquanto isso, prepare o arroz e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
4. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e o arroz; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.



## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bacalhau assado simples

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



Para uma única refeição:

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**bacalhau, cru**

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

3 colher de sopa (mL)

**bacalhau, cru**

1 1/2 lbs (680g)

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.

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/2 xícara (96g)

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.