

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 2000 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 1999 kcal ● 189g proteína (38%) ● 88g gordura (40%) ● 83g carboidrato (17%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 29g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cereal matinal com leite proteico

309 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

280 kcal, 16g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal

Almoço

635 kcal, 89g proteína, 10g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal



Peito de frango marinado

13 1/3 oz- 471 kcal

Jantar

705 kcal, 54g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Rosbife

330 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal

Day 2 1990 kcal ● 198g proteína (40%) ● 60g gordura (27%) ● 134g carboidrato (27%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 29g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cereal matinal com leite proteico

309 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

280 kcal, 16g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal

Almoço

690 kcal, 81g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

640 kcal, 71g proteína, 49g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango com manjericão na panela elétrica

379 kcal



Lentilhas

260 kcal

Day 3

1961 kcal ● 192g proteína (39%) ● 84g gordura (39%) ● 83g carboidrato (17%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salsichas de frango

2 salsicha(s)- 93 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

690 kcal, 81g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

610 kcal, 56g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Frango caprese

6 oz- 448 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal

Day 4

2019 kcal ● 170g proteína (34%) ● 111g gordura (50%) ● 61g carboidrato (12%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salsichas de frango

2 salsicha(s)- 93 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

750 kcal, 60g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

16 oz- 660 kcal

Jantar

610 kcal, 56g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Frango caprese

6 oz- 448 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal

Day 5 1972 kcal ● 180g proteína (36%) ● 97g gordura (44%) ● 69g carboidrato (14%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salsichas de frango

2 salsicha(s)- 93 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

750 kcal, 60g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

16 oz- 660 kcal

Jantar

560 kcal, 65g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s)- 307 kcal



Lentilhas

116 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 6 1976 kcal ● 187g proteína (38%) ● 81g gordura (37%) ● 106g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça- 311 kcal

Almoço

685 kcal, 62g proteína, 56g carboidratos líquidos, 20g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz- 501 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

690 kcal, 82g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Lentilhas

174 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Tilápia frita na frigideira

12 oz- 447 kcal

Day 7

1976 kcal ● 187g proteína (38%) ● 81g gordura (37%) ● 106g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça- 311 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

685 kcal, 62g proteína, 56g carboidratos líquidos, 20g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz- 501 kcal

Jantar

690 kcal, 82g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Lentilhas

174 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Tilápia frita na frigideira

12 oz- 447 kcal

Lista de Compras



Cereais matinais

- cereal matinal
2 1/2 porção (75g)

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ovos
6 grande (300g)
- iogurte grego desnatado
4 colher de sopa (70g)
- manteiga
1/2 vara (55g)
- creme de leite fresco
4 colher de chá (mL)
- iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
- mussarela fresca
3 oz (85g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Bebidas

- proteína em pó
2 3/4 concha (1/3 xícara cada) (85g)
- água
4 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- sal
1 1/4 oz (35g)
- manjericão, seco
1 pitada, folhas (0g)
- pó de chili
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco
2/3 oz (20g)
- curry em pó
3 colher de sopa (19g)
- endro seco (dill)
2 pitada (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas
3 2/3 xícara (528g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1617g)
- asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)

Frutas e sucos de frutas

- laranja
2 laranja (308g)
- abacates
1 fatias (25g)
- azeitonas verdes
24 grande (106g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)
- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Outro

- cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
- salsicha de frango para café da manhã
6 salsicha(s) (180g)
- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- espeto(s)
2 espetos (2g)

Produtos bovinos

- rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)
- farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)

- alho**
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- batata-doce**
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- tomates**
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (938g)
- pepino**
1 pepino (~21 cm) (339g)
- feijão-lima, congelado**
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- brócolis congelado**
4 xícara (364g)

Gorduras e óleos

- azeite**
3 1/4 oz (mL)
- molho para marinhar**
6 3/4 colher de sopa (mL)
- óleo**
1 1/2 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
2 colher de sopa (33g)
- molho pesto**
3 colher de sopa (48g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
1 xícara (200g)
- amendoim torrado**
6 colher de sopa (55g)
- grão-de-bico, enlatado**
3/4 lata(s) (336g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado**
4 1/2 sachê (333g)
- tilápia, crua**
2 3/4 lbs (1232g)

Produtos de panificação

- pão**
3 fatia(s) (96g)

Produtos suíños

- lombo de porco, cru**
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite proteico

309 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
1 1/4 porção (38g)
leite integral
5/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
5/8 concha (1/3 xícara cada) (19g)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal
2 1/2 porção (75g)
leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 1/4 concha (1/3 xícara cada) (39g)

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.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas de frango

2 salsicha(s) - 93 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salsicha de frango para café da manhã

2 salsicha(s) (60g)

Para todas as 3 refeições:

salsicha de frango para café da manhã

6 salsicha(s) (180g)

1. Cozinhe as salsichas conforme as instruções da embalagem e sirva.

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia(s) (96g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça - 311 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de linhaça
1 colher de sopa (10g)
ovos
2 grande (100g)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/2 recipiente(s) (149 g cada) (75g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)
ovos
4 grande (200g)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Adicione a linhaça ao processador de alimentos ou liquidificador e triture até formar uma consistência semelhante à farinha.
2. Em seguida, em uma tigela pequena, bata os ovos e a linhaça moída com um garfo. Acrescente um pouco de sal.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje um pouco da massa e cozinhe por alguns minutos até o fundo dourar e o centro começar a firmar. Vire e cozinhe mais alguns minutos até dourar e cozinhar o outro lado. Retire a panqueca de linhaça da frigideira e repita com o restante da massa (se estiver fazendo em quantidade, prepare o número de panquecas correspondente ao indicado na receita para precisão na porção).
4. Cubra com iogurte grego saborizado e sirva.
5. Observação de prepaço: as panquecas de linhaça podem ser guardadas em um saco zip no refrigerador e reaquecidas no micro-ondas.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango marinado

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
molho para marinhar
6 2/3 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.
-

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

pó de chili

2 colher de chá (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

manjericão fresco, ralado

12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

pó de chili

4 colher de chá (11g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

manjericão fresco, ralado

24 folhas (12g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Asas de frango ao estilo indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

sal

1 colher de chá (6g)

curry em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

2 lbs (908g)

sal

2 colher de chá (12g)

curry em pó

3 colher de sopa (19g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

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



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

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 empanada selada na frigideira

10 oz - 501 kcal ● 59g proteína ● 20g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (26g)

tilápia, crua

10 oz (280g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

manteiga, derretido

2 1/2 colher de chá (12g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de uso geral

3/8 xícara(s) (52g)

tilápia, crua

1 1/4 lbs (560g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

manteiga, derretido

5 colher de chá (24g)

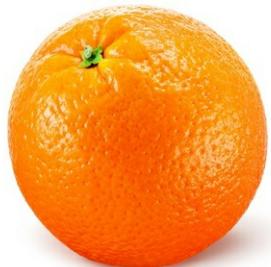
1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a 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 e dia 2

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 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado
4 1/2 sachê (333g)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (339g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Frango com manjericão na panela elétrica

379 kcal ● 53g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



manjericão, seco
1 pitada, folhas (0g)
amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)
creme de leite fresco
4 colher de chá (mL)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Adicione tomates, molho de macarrão, alho, manjericão e um pouco de sal e pimenta em uma panela elétrica (slow cooker).
2. Bata o creme de leite e o amido de milho em uma tigela pequena e então misture essa mistura na panela elétrica.
3. Pressione os peitos de frango para dentro do molho. Coloque o molho sobre quaisquer partes expostas do peito de frango.
4. Cubra e cozinhe em baixa por 3-5 horas até que o frango não esteja mais rosado por dentro.
5. Sirva.

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.\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Frango caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteína ● 26g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
manjericão fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
tempo italiano
3 pitada (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 1/2 oz (43g)
tomates, cortado em quartos
2 1/4 tomatinhos (38g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
manjericão fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
tempo italiano
1/4 colher de sopa (3g)
mussarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado em quartos
4 1/2 tomatinhos (77g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempere italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s) - 307 kcal ● 52g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 espeto(s)

endro seco (dill)

2 pitada (0g)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

óleo

1/2 grama (mL)

espeto(s)

2 espetos (2g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Tempere os cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

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

Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal ● 68g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
tilápia, crua
1 1/2 lbs (672g)

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.
-