

# Meal Plan - Dieta de 20 g de proteína



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

960 kcal ● 55g proteína (23%) ● 46g gordura (43%) ● 67g carboidrato (28%) ● 15g fibra (6%)

### Café da manhã

190 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Almoço

360 kcal, 22g proteína, 13g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Costeletas de porco com mel e chipotle

155 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal

### Jantar

410 kcal, 23g proteína, 42g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Quesadilla de cheeseburger

1/2 quesadilla(s)- 250 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

## Day 2

956 kcal ● 40g proteína (17%) ● 37g gordura (34%) ● 95g carboidrato (40%) ● 22g fibra (9%)

### Café da manhã

190 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Almoço

450 kcal, 15g proteína, 55g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



#### Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal

### Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal



#### Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

## Day 3

976 kcal ● 45g proteína (18%) ● 34g gordura (31%) ● 112g carboidrato (46%) ● 11g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



#### Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)

1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

### Almoço

345 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal

### Jantar

370 kcal, 10g proteína, 73g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Massa com molho pronto

255 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

## Day 4

976 kcal ● 45g proteína (18%) ● 34g gordura (31%) ● 112g carboidrato (46%) ● 11g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



#### Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)

1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

### Almoço

345 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal

### Jantar

370 kcal, 10g proteína, 73g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Massa com molho pronto

255 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

## Day 5

971 kcal ● 47g proteína (19%) ● 44g gordura (40%) ● 85g carboidrato (35%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Espinafre salteado simples

50 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

### Jantar

370 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Espaguete com almôndegas

368 kcal

## Day 6

971 kcal ● 47g proteína (19%) ● 44g gordura (40%) ● 85g carboidrato (35%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Espinafre salteado simples

50 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

### Jantar

370 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Espaguete com almôndegas

368 kcal

## Day 7

1003 kcal ● 41g proteína (16%) ● 40g gordura (36%) ● 98g carboidrato (39%) ● 22g fibra (9%)

### Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Espinafre salteado simples

50 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

435 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

### Jantar

365 kcal, 18g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Massa de lentilha

252 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

---

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- clementinas  
5 fruta (370g)
- suco de fruta  
24 fl oz (mL)

## Produtos de panificação

- tortilhas de farinha  
1 3/4 tortilha (~18-20 cm diâ.) (85g)
- pão  
2/3 lbs (320g)
- pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)

## Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)  
1 1/2 oz (42g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo cheddar  
1 1/2 oz (39g)
- queijo em tiras  
1 vara (28g)
- ghee  
4 pitada (2g)
- ovos  
4 grande (200g)
- creme azedo  
2 colher de sopa (24g)
- manteiga  
1/4 vara (24g)
- queijo fatiado  
2 1/2 oz (70g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ketchup  
1 colher de sopa (17g)
- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (638g)
- picles doces  
2 batata frita/lascas (15g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
1 2/3 xícara (240g)
- pimenta jalapeño  
1 pimenta(s) (14g)
- batatas  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

## Produtos suínos

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
2 1/2 oz (71g)

## Doces

- mel  
4 pitada (4g)

## Especiarias e ervas

- tempero chipotle  
1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- sal  
2 g (2g)
- páprica  
4 pitada (1g)

## Bebidas

- água  
5 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2/3 oz (mL)
- azeite  
3/4 oz (mL)
- molho para salada  
2 oz (mL)
- maionese  
2 1/2 colher de sopa (mL)

## Outro

- guacamole industrializado  
2 colher de sopa (31g)
- massa de grão-de-bico  
1 oz (28g)
- levedura nutricional  
4 pitada (1g)
- Massa de lentilha  
2 oz (57g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
2 3/4 colher de sopa (32g)

- pimentão**  
1/2 grande (82g)
  - cebola**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
  - alho**  
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
  - folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)
  - alface romana (romaine)**  
1 folha interna (6g)
  - cebola roxa**  
3/4 pequeno (53g)
  - pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
  - aipo cru**  
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)
  - espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)
- grão-de-bico, enlatado**  
1/4 lata(s) (112g)
  - amendoim torrado**  
1/2 xícara (67g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

- massa seca crua**  
1/2 lbs (228g)

### **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão**  
5/8 pote (680 g) (420g)

### **Salsichas e embutidos**

- frios de frango**  
4 oz (113g)
- almôndegas congeladas**  
3 almôndega(s) (85g)

### **Peixes e mariscos**

- atum enlatado**  
5 oz (142g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
1 colher de sopa (15g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

### Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)

1/2 quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tortilhas de farinha**

1/2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (25g)

**ovos**

1 grande (50g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**queijo cheddar**

2 colher de sopa, ralado (14g)

Para todas as 2 refeições:

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (~18-20 cm diâ.) (49g)

**ovos**

2 grande (100g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**queijo cheddar**

4 colher de sopa, ralado (28g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio.  
Bata os ovos em uma tigela com uma pitada de sal/pimenta até ficarem misturados.  
Despeje os ovos na panela. Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os em forma de mexido. Retire os ovos da frigideira e reserve. Limpe a frigideira.  
Adicione o restante do óleo à frigideira e coloque uma tortilha no fundo da frigideira. Trabalhando rapidamente, adicione os ovos e o queijo em um lado da tortilha e sobre a outra metade por cima. Frite por alguns minutos de cada lado até que a tortilha esteja tostada e o queijo derretido. Sirva.  
Dica de preparo: Se estiver fazendo em grande quantidade, depois de todas as tortilhas cozidas coloque-as em um prato forrado com papel manteiga. Congele rapidamente por 1-2 horas e, uma vez congeladas, transfira para um saco próprio para freezer e armazene no congelador. Para reaquecer, retire do saco e aqueça no micro-ondas por 45 segundos a 1 minuto. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**alho, cortado em cubos**

1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 3 refeições:

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

6 xícara(s) (180g)

**alho, cortado em cubos**

3/4 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

## 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.

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Costeletas de porco com mel e chipotle

155 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



**ghee**  
4 pitada (2g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
2 1/2 oz (71g)  
**mel**  
4 pitada (4g)  
**tempero chipotle**  
1 pitada (0g)  
**água**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 2/3 xícara (240g)  
**azeite**  
2 1/2 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

### Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



**lentilhas, cruas**

2 2/3 colher de sopa (32g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**páprica**

4 pitada (1g)

**creme azedo**

2 colher de sopa (24g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta jalapeño, fatiado**

1 pimenta(s) (14g)

**batatas, fatiado finamente**

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

**pimentão, sem sementes e fatiado**

1/2 grande (82g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas e pimentões com as batatas, o sour cream e a jalapeño. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**frios de frango**  
2 oz (57g)  
**queijo fatiado**  
1 fatia (~20 g cada) (21g)  
**maionese**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alface romana (romaine)**  
1/2 folha interna (3g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**tomates**  
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 2 refeições:

**frios de frango**  
4 oz (113g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (~20 g cada) (42g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**alface romana (romaine)**  
1 folha interna (6g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**tomates**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

### Salada de tomate e pepino

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**maionese**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
2 1/2 oz (71g)  
**aipo cru, picado**  
1/4 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
5 oz (142g)  
**aipo cru, picado**  
1/2 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### 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.

### Amendoins torrados

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



Rende 1/8 xícara(s)

#### amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

#### pão

1 fatia (32g)

#### manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

#### queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 clementina(s)



**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

### Quesadilla de cheeseburger

1/2 quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

**tortilhas de farinha**  
1/2 tortilha (~25 cm diâ.) (36g)  
**carne moída (93% magra)**  
1 1/2 oz (42g)  
**queijo cheddar**  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)  
**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)  
**tomates, picado**  
1 fatia(s), fina/pequena (15g)  
**picles doces, picado**  
2 batata frita/lascas (15g)

1. Doure a carne em uma frigideira em fogo médio até ficar totalmente cozida. Tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Borrieira uma frigideira grande com spray de cozinha e coloque a tortilla no fundo.
3. Recheie metade da tortilla com carne, queijo, tomates e picles e dobre a outra metade por cima. Torre a tortilla até dourar e então vire e torre o outro lado.
4. Retire da frigideira e corte em triângulos usando um cortador de pizza. Sirva com ketchup.

### Queijo em tiras

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

Rende 1 palito(s)



**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



#### massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

#### levedura nutricional

4 pitada (1g)

#### cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### alho, finamente picado

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

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

1/4 lata(s) (112g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.

2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.

3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.

4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada simples de couve

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



Rende 1/2 xícara(s)

#### folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

#### molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
2 oz (57g)  
**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Espaguete com almôndegas

368 kcal ● 15g proteína ● 10g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
2 oz (57g)  
**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)  
**almôndegas congeladas**  
1 1/2 almôndega(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**almôndegas congeladas**  
3 almôndega(s) (85g)

1. Cozinhe a massa e as almôndegas conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)  
**Massa de lentilha**  
2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\nCubra com o molho e sirva.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 copo(s)

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

