

Meal Plan - Dieta de 40 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

988 kcal ● 67g proteína (27%) ● 52g gordura (47%) ● 50g carboidrato (20%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

330 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Day 2

952 kcal ● 70g proteína (29%) ● 44g gordura (42%) ● 53g carboidrato (22%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

295 kcal, 21g proteína, 17g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sanduíche de rosbife com picles

1/2 sanduíche(s)- 227 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Day 3

969 kcal ● 60g proteína (25%) ● 20g gordura (19%) ● 117g carboidrato (48%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

400 kcal, 26g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas

174 kcal



Sanduiche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

405 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Day 4

982 kcal ● 76g proteína (31%) ● 27g gordura (25%) ● 93g carboidrato (38%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

410 kcal, 42g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Jantar

405 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Day 5

1037 kcal ● 43g proteína (17%) ● 48g gordura (42%) ● 89g carboidrato (34%) ● 20g fibra (8%)

Café da manhã

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

435 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Batatas-doces fritas
177 kcal



Linguiça italiana
1 unidade(s)- 257 kcal

Jantar

435 kcal, 21g proteína, 47g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de lentilhas
361 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Day 6

978 kcal ● 51g proteína (21%) ● 49g gordura (45%) ● 70g carboidrato (29%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 7g gordura



Palitos de cenoura
3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal

Almoço

435 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Batatas-doces fritas
177 kcal



Linguiça italiana
1 unidade(s)- 257 kcal

Jantar

350 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
206 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 7

979 kcal ● 58g proteína (24%) ● 47g gordura (43%) ● 70g carboidrato (28%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 7g gordura



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal

Jantar

350 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Suco de fruta

2/3 copo(s)- 76 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

206 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Almoço

435 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (377g)
- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de fruta
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
1 fruta (74g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ orégano seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- ☐ manjerição, seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- ☐ tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (58g)
- ☐ pickles
2 fatias (14g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (513g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (63g)
- ☐ aipo cru
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/6 lata (68g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/4 lata (387g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ queijo fatiado
1 2/3 oz (47g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
- ☐ ghee
1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ queijo
1/2 xícara, ralado (57g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
2 oz (57g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ cenouras
7 1/3 médio (447g)
- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
- ☐ cogumelos
1 1/2 oz (43g)

- ☐ molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 oz (394g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/2 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 2/3 oz (189g)

Doces

- ☐ mel
1/2 colher de sopa (9g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
 2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.
-

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal  2g proteína  0g gordura  14g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
3 1/2 médio (214g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
7 médio (427g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal  10g proteína  6g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de rosbife com pickles

1/2 sanduíche(s) - 227 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia(s) (32g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

2 oz (57g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (19g)

pickles

2 fatias (14g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Sanduíche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 7g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

1/4 pitada (0g)

sal

1/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

abacates

1/8 abacate(s) (25g)

pão

1 fatia (32g)

atum enlatado, escorrido

1/4 lata (43g)

cebola, picado

1/8 pequeno (4g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Clementina

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



Rende 1 clementina(s)

clementinas

1 fruta (74g)

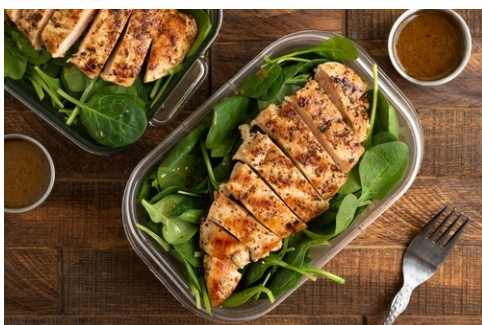
1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

6 oz (170g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas-doces fritas

177 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

páprica

1 1/3 pitada (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

batata-doce, descascado

1/3 libras (151g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

batata-doce, descascado

2/3 libras (303g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Linguiça italiana

1 unidade(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
1 linguiça (108g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia(s) (64g)
queijo
1/2 xícara, ralado (57g)
cogumelos
1 1/2 oz (43g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

- abacates
- 1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão
- 1 colher de chá (mL)
- sal
- 1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- pimentão
- 1 grande (164g)
- cebola
- 1/4 pequeno (18g)
- atum enlatado, escorrido
- 1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates
- 1 abacate(s) (201g)
- suco de limão
- 2 colher de chá (mL)
- sal
- 2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)
- pimentão
- 2 grande (328g)
- cebola
- 1/2 pequeno (35g)
- atum enlatado, escorrido
- 2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

4 colher de chá (24g)

peito de frango sem pele e sem
osso, cru

4 oz (112g)

batata-doce, cortado ao meio

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

Para todas as 2 refeições:

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.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

10 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa de lentilhas

361 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 41g carboidrato ● 9g fibra



orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

manjerição, seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

tomate triturado enlatado

1/6 lata (68g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

aipo cru, picado

1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (13g)

alho, picado

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

cenouras, em cubos

1/3 médio (20g)

espinafre fresco, fatiado finamente

1/8 xícara(s) (3g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjerição; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Leite

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



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

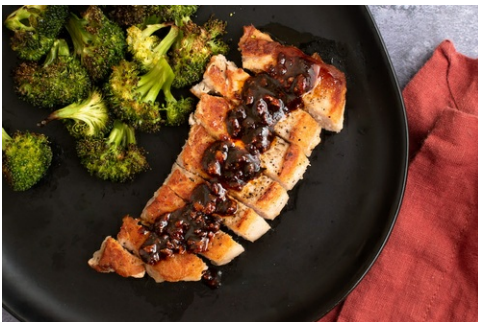
Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Costeletas de porco com mel e chipotle

206 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee
1/4 colher de sopa (3g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/4 lbs (94g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
tempero chipotle
1 1/3 pitada (0g)
água
1 colher de chá (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee
1/2 colher de sopa (6g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 2/3 oz (189g)
mel
1/2 colher de sopa (9g)
tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
água
2 colher de chá (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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