

# 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



**Sanduíche 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

### 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

### 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

---

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão, 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)
- picles  
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 (friosshop)  
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 picles

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 (friosshop)

2 oz (57g)

#### queijo fatiado

1 fatia (~20 g cada) (19g)

#### picles

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.\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.

### 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  $\frac{1}{2}$ " 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)  
**manjericão, 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 manjericão; 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.