

Meal Plan - Dieta de 40 g de carboidratos

[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

1446 kcal ● 93g proteína (26%) ● 99g gordura (61%) ● 33g carboidrato (9%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



Couve salteada
91 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

475 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Wrap de alface com frango, bacon e abacate
1 wrap(s)- 311 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 12g carboidratos líquidos, 38g gordura



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Day 2

1458 kcal ● 116g proteína (32%) ● 91g gordura (56%) ● 32g carboidrato (9%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



Couve salteada
91 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

530 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal

Jantar

495 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 3

1455 kcal ● 101g proteína (28%) ● 93g gordura (57%) ● 35g carboidrato (10%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas
58 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

485 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal



Bife com pimenta
4 1/2 onça(s)- 396 kcal

Jantar

495 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 4

1436 kcal ● 105g proteína (29%) ● 90g gordura (56%) ● 32g carboidrato (9%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas
58 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

500 kcal, 44g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de panela com balsâmico
498 kcal

Jantar

465 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 25g gordura



Chicken marsala
5 1/3 oz frango- 311 kcal



Salada simples de couve e abacate
154 kcal

Day 5

1541 kcal ● 94g proteína (24%) ● 110g gordura (64%) ● 29g carboidrato (7%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas
58 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

500 kcal, 44g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de panela com balsâmico
498 kcal

Jantar

570 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 45g gordura



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal



Vagem com amêndoas e limão
55 kcal

Day 6

1512 kcal ● 84g proteína (22%) ● 105g gordura (62%) ● 36g carboidrato (9%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate
176 kcal



Omelete com bacon
140 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torresmo
1/2 oz- 75 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

545 kcal, 32g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
227 kcal



Pistaches
188 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

555 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 39g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 296 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal

Day 7

1512 kcal ● 84g proteína (22%) ● 105g gordura (62%) ● 36g carboidrato (9%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate
176 kcal



Omelete com bacon
140 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torresmo
1/2 oz- 75 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

545 kcal, 32g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
227 kcal



Pistaches
188 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

555 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 39g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 296 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 oz (18g)
- ☐ tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ manjeriço fresco
6 folhas (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (456g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (302g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/8 cabeça (228g)
- ☐ pimentão
1 2/3 grande (279g)
- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (130g)
- ☐ cogumelos
2 2/3 oz (76g)
- ☐ alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ vagens verdes frescas
2 oz (57g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)

Produtos lácteos e ovos

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango
4 oz (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (720g)
- ☐ limão
5/6 pequeno (48g)
- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ suco de limão
7/8 fl oz (mL)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
2 1/2 oz (74g)
- ☐ miolos de girassol
1 3/4 oz (51g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (99g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ torresmo
1 1/4 oz (35g)
- ☐ acém, sem osso, cru
1 lbs (454g)

- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- ☐ manteiga
1 1/3 colher de sopa (17g)
- ☐ leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)

- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
4 oz (113g)
- ☐ entrecôte cru
1/4 lbs (128g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de chá (mL)
alecrim seco
1 pitada (0g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal

2 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

manjeriço fresco, picado

2 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (2g)

ovos

6 grande (300g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

manjeriço fresco, picado

6 folhas (3g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Omelete com bacon

140 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

bacon, cozido, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

bacon, cozido, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 wrap(s) - 311 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

alface romana (romaine)

1 folha externa (28g)

frios de frango

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
4. Enrole a alface. Sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pimentão(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

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

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

torresmo, esmagado

1/4 oz (7g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Almoço 3

Comer em dia 3

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

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

Bife com pimenta

4 1/2 onça(s) - 396 kcal ● 23g proteína ● 33g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 onça(s)

manteiga

1/2 colher de sopa (8g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

entrecôte cru

1/4 lbs (128g)

alecrim seco

1 1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Assado de panela com balsâmico

498 kcal ● 44g proteína ● 33g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

acém, sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manteiga, dividido
1/4 colher de sopa (4g)
cebola, fatiado
1/4 grande (38g)

Para todas as 2 refeições:

acém, sem osso, cru
1 lbs (454g)
água
1 xícara(s) (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manteiga, dividido
1/2 colher de sopa (7g)
cebola, fatiado
1/2 grande (75g)

1. Observação: os tempos podem variar dependendo do tamanho do seu assado. Acompanhe conforme necessário.
2. Tempere o acém com sal e pimenta a gosto.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto e adicione metade da manteiga.
4. Quando a manteiga derreter, adicione o acém e cozinhe por cerca de 4 minutos de cada lado até dourar bem, adicionando a manteiga restante à panela ao virar.
5. Reduza o fogo e deglace a panela com o vinagre balsâmico por cerca de um minuto.
6. Opcional: se usar slow cooker ou instant pot, transfira a carne e o vinagre para ele.
7. Adicione a água e a cebola; misture.
8. Cubra e cozinhe pelo tempo apropriado ou até o assado ficar pronto. FRIGIDEIRA (fogo baixo): 2–3 hrs; SLOW COOKER (baixo): 7–9 hrs; SLOW COOKER (alto): 4–5 horas; INSTANT POT: 35 min.
9. Se usar frigideira ou instant pot, retire a carne, aumente a temperatura e cozinhe as cebolas descobertas por cerca de 10 minutos para engrossar.
10. Sirva a carne com o molho de cebola.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal  12g proteína  19g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

queijo de cabra

1 oz (28g)

azeite

1 colher de chá (mL)

bacon, cozido

1 fatia(s) (10g)

miolos de girassol

1 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

azeite

2 colher de chá (mL)

bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

miolos de girassol

2 colher de chá (8g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Pistaches

188 kcal  7g proteína  14g gordura  6g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Uvas

58 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
3 xícara (276g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

90 kcal 4g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo

1/2 oz - 75 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
1 oz (28g)

1. Aproveite.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

queijo provolone

1 fatia(s) (28g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

4 oz (113g)

pimentão, cortado em tiras

1 pequeno (74g)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.
Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.
Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.
Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Frango teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.
Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Chicken marsala

5 1/3 oz frango - 311 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 1/3 oz frango

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)
caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
óleo, dividido
2 colher de chá (mL)
cogumelos, fatiado
2 2/3 oz (76g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

154 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



folhas de couve, picado
1/3 maço (57g)
abacates, picado
1/3 abacate(s) (67g)
limão, espremido
1/3 pequeno (19g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 unidade(s)

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.

Vagem com amêndoas e limão

55 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



manteiga
3 pitada (2g)
suco de limão
1/4 colher de chá (mL)
amêndoas
1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (3g)
sal
1/4 pitada (0g)
vagens verdes frescas, aparado
2 oz (57g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
2/3 xícara, inteira (95g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)

2 xícara, ralado (94g)

ovos

2 grande (100g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**

1 colher de sopa (7g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)

4 xícara, ralado (188g)

ovos

4 grande (200g)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

mostarda Dijon

2 colher de chá (10g)

queijo parmesão

2 colher de sopa (10g)

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**

2 colher de sopa (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
 2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
 3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
 4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.
-