

Meal Plan - Dieta de 55 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 1507 kcal ● 129g proteína (34%) ● 95g gordura (57%) ● 25g carboidrato (7%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo
266 kcal

Lanches

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



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

570 kcal, 66g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Couve-de-bruxelas assada
58 kcal

Jantar

505 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal



Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Day 2 1507 kcal ● 106g proteína (28%) ● 100g gordura (60%) ● 34g carboidrato (9%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo
266 kcal

Lanches

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



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

570 kcal, 66g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Couve-de-bruxelas assada
58 kcal

Jantar

505 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 40g gordura



Bratwurst na frigideira
410 kcal



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal

Day 3

1497 kcal ● 72g proteína (19%) ● 105g gordura (63%) ● 44g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate

163 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

490 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



Couve-flor assada

116 kcal

Day 4

1510 kcal ● 58g proteína (15%) ● 112g gordura (67%) ● 44g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate

163 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

500 kcal, 24g proteína, 12g carboidratos líquidos, 38g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Salada com bacon e queijo de cabra

454 kcal

Day 5 1504 kcal ● 77g proteína (21%) ● 101g gordura (61%) ● 43g carboidrato (12%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

495 kcal, 24g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon
328 kcal

Jantar

470 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
49 kcal



Bife salteado com pimentões
420 kcal

Day 6

1458 kcal ● 89g proteína (25%) ● 92g gordura (57%) ● 48g carboidrato (13%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Almoço

445 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
1 wrap(s) de alface- 223 kcal

Jantar

470 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
49 kcal



Bife salteado com pimentões
420 kcal

Day 7

1458 kcal ● 78g proteína (22%) ● 97g gordura (60%) ● 45g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Almoço

445 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
1 wrap(s) de alface- 223 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Jantar

470 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tacos de presunto
3 taco(s) de presunto- 356 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- pão
10 fatia (320g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- cranberries secas
4 colher de chá (13g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- mirtilos
1/2 xícara (74g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
13 1/2 médio (599g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)
- manteiga
1/4 vara (28g)
- queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- queijo de cabra
2 oz (57g)
- leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- queijo
1 3/4 oz (49g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (288g)
- espinafre fresco
1/4 pacote (170 g) (43g)
- couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
- pimentão
2 grande (322g)
- cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (139g)
- couve-flor
1/2 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (133g)
- cenouras
1/4 médio (15g)

Outro

- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

Salsichas e embutidos

- pepperoni
12 fatias (24g)
- bratwurst de porco, cozido
4 oz (113g)
- presunto fatiado
3 fatia (69g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1 2/3 oz (47g)
- amêndoas
1 xícara, inteira (134g)
- miolos de girassol
2 1/4 oz (65g)

Produtos suínos

- paleta de porco
1/2 lbs (227g)
- bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)

Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
1/3 lbs (151g)

Especiarias e ervas

- sal
3 g (3g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- páprica
2 pitada (1g)
- mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)

alface romana (romaine)
3/8 cabeça (262g)

alho
3 dente(s) (de alho) (9g)

gengibre fresco
1 1/2 colher de sopa (9g)

cenouras baby
16 médio (160g)

Gorduras e óleos

óleo
1 1/2 oz (mL)

vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)

azeite
1 oz (mL)

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco
1/8 oz (1g)

manjericão fresco
3 folhas (2g)

alho em pó
1 colher de chá (3g)

Doces

mel
1 colher de chá (7g)

Produtos bovinos

bife de sirloin cru
1 lbs (453g)

Leguminosas e produtos derivados

homus
4 colher de sopa (60g)

Sopas, molhos e caldos

salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 extra grande (112g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
pepperoni, cortado ao meio
6 fatias (12g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 extra grande (224g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
pepperoni, cortado ao meio
12 fatias (24g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjericão fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjericão fresco, picado
3 folhas (2g)

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, manjericão e então os ovos.
3. 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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
2 pitada (1g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)
tomates, cortado ao meio
3 colher de sopa de tomates-cereja
(28g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
1 1/2 grande (75g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

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



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

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



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

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 3 ↗

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui
instruções.



Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

328 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



sal
1 pitada (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
bacon, cozido
1 fatia(s) (10g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o sal e o alho em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
4. Esmigalhe o bacon e adicione. Misture.
5. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
6. Sirva.
7. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Philly cheesesteak em wrap de alface

1 wrap(s) de alface - 223 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

queijo provolone

1/2 fatia(s) (14g)

tempo italiano

1 pitada (0g)

óleo

1 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

2 oz (57g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 pequeno (37g)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

queijo provolone

1 fatia(s) (28g)

tempo 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 tempo italiano e sal/pimenta a gosto.
Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

abacates

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

homus

2 colher de sopa (30g)

cenouras baby

8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

homus

4 colher de sopa (60g)

cenouras baby

16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



cranberries secas
2 colher de chá (7g)
nozes
2 colher de chá, picada (5g)
espinafre fresco
1/8 pacote (170 g) (21g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
3 pitada (1g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz
paleta de porco
1/2 lbs (227g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Bratwurst na frigideira

410 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



pimentão

3/4 xícara, fatiada (69g)

páprica

2 pitada (1g)

cebola

6 colher de sopa, fatiada (43g)

bratwurst de porco, cozido, cortado em fatias de 0,5 polegada

4 oz (113g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as fatias de bratwurst. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos até dourar. Retire e reserve.
2. Retire quase toda a gordura da frigideira, deixando cerca de 1 colher de sopa.
3. Adicione pimentões, cebola e páprica à frigideira. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência, até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione as bratwursts de volta à frigideira; misture.
5. Sirva.

Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



cranberries secas

2 colher de chá (7g)

nozes

2 colher de chá, picada (5g)

espinafre fresco

1/8 pacote (170 g) (21g)

vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de chá (mL)

queijo romano, finamente ralado

3 pitada (1g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

mel

1 colher de chá (7g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Couve-flor assada

116 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

couve-flor, cortado em floretes

1/2 cabeça pequena (~10 cm diâ.)
(133g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mirtilos

1/2 xícara (74g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Salada com bacon e queijo de cabra

454 kcal ● 23g proteína ● 38g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
1/8 médio (8g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/4 corações (125g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Bife salteado com pimentões

420 kcal ● 36g proteína ● 27g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
azeite
1 colher de chá (mL)
bife de sirloin cru, cortado em tiras finas
6 oz (170g)
pimentão, cortado em fatias finas
3/4 médio (89g)
gengibre fresco, picado
3/4 colher de sopa (5g)
cebola, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
bife de sirloin cru, cortado em tiras finas
3/4 lbs (340g)
pimentão, cortado em fatias finas
1 1/2 médio (179g)
gengibre fresco, picado
1 1/2 colher de sopa (9g)
cebola, fatiado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

Tacos de presunto

3 taco(s) de presunto - 356 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 taco(s) de presunto

presunto fatiado
3 fatia (69g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas "conchas".
4. Sirva.

Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 oz

queijo

1 oz (28g)

-
1. A receita não possui instruções.