

Meal Plan - Dieta de 60 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 1563 kcal ● 81g proteína (21%) ● 104g gordura (60%) ● 53g carboidrato (14%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Coppo cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

535 kcal, 12g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Morangos com creme
153 kcal

Jantar

480 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Day 2

1496 kcal ● 96g proteína (26%) ● 92g gordura (56%) ● 54g carboidrato (14%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Coppo cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tacos de presunto
2 taco(s) de presunto- 237 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Morangos com creme
153 kcal

Jantar

480 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Day 3

1521 kcal ● 91g proteína (24%) ● 97g gordura (58%) ● 55g carboidrato (15%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Morangos com creme
153 kcal

Almoço

455 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap de alface com peru e abacate
1 wrap(s)- 390 kcal



Morangos
1 1/4 xícara(s)- 65 kcal

Jantar

515 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Day 4

1506 kcal ● 131g proteína (35%) ● 77g gordura (46%) ● 53g carboidrato (14%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

510 kcal, 33g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Couve com alho
199 kcal



Coxas ao molho Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Jantar

555 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 13g gordura



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 5 1477 kcal ● 119g proteína (32%) ● 84g gordura (51%) ● 46g carboidrato (12%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sementes de girassol
240 kcal



BLT no pão de alface
1 sanduíche(s)- 259 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

535 kcal, 65g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Frango estilo Southwest
8 oz- 362 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 6

1483 kcal ● 81g proteína (22%) ● 108g gordura (66%) ● 31g carboidrato (8%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 7g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sementes de girassol
240 kcal



BLT no pão de alface
1 sanduíche(s)- 259 kcal

Lanches

150 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

495 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Cubos de bife
6 onça(s)- 422 kcal



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Day 7

1478 kcal ● 113g proteína (30%) ● 86g gordura (52%) ● 50g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 7g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

150 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

495 kcal, 54g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Batatas assadas

178 kcal

Jantar

495 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Cubos de bife

6 onça(s)- 422 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- pecas
4 colher de sopa, metades (25g)
- miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos
5/6 pinta (305g)
- abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- nectarina
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Produtos lácteos e ovos

- creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
- ovos
14 grande (700g)
- ghee
2 colher de chá (9g)
- queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
- queijo
2 3/4 oz (78g)
- queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- queijo fatiado
1 fatia (~20 g cada) (21g)
- queijo em tiras
4 vara (112g)
- manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- tempero italiano
4 pitada (2g)

Doces

- mel
2 colher de chá (14g)
- chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Especiarias e ervas

- tempero chipotle
4 pitada (1g)
- sal
1/2 colher de chá (3g)
- pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
- alho em pó
1/2 pitada (0g)
- cebola em pó
1/4 pitada (0g)

Bebidas

- água
2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- mistura de legumes congelados
5 xícara (675g)
- alface romana (romaine)
1/8 cabeça (40g)
- pimentão
2 grande (342g)
- cebola
7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (95g)
- tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
- couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
- alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- alface iceberg
4 fatia(s) (140g)
- picles
2 haste (70g)
- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- batatas vermelhas
3/4 batata média (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)

- molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- coxas de frango, com pele
1/3 lbs (151g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- maionese
3 colher de sopa (mL)
- azeite
2 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
- bacon, cozido
8 fatia(s) (80g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
2 fatia (46g)
- fatiados de peru
4 oz (113g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
- molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
1 lbs (453g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (675g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

pimentão

1/2 xícara, picada (75g)

bacon, cozido, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

pimentão

1 xícara, picada (149g)

bacon, cozido, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

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

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 taco(s)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrie com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Tacos de presunto

2 taco(s) de presunto - 237 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 taco(s) de presunto

presunto fatiado
2 fatia (46g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)

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

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Wrap de alface com peru e abacate

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

fatiados de peru

4 oz (113g)

alface romana (romaine)

1 folha externa (28g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Espalhe a maionese no interior da folha.
2. Coloque o peru, o abacate, o queijo e o tomate sobre a maionese.
3. Enrole a folha. Sirva.

Morangos

1 1/4 xícara(s) - 65 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

morangos

1 1/4 xícara, inteira (180g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de chá (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
1/3 lbs (151g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

BLT no pão de alface

1 sanduíche(s) - 259 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

alface iceberg
2 fatia(s) (70g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
tomates
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)
picles
1 haste (35g)

Para todas as 2 refeições:

alface iceberg
4 fatia(s) (140g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
tomates
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)
picles
2 haste (70g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do “pão”.
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
tempo italiano
2 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempore italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Batatas assadas

178 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
cebola em pó
1/4 pitada (0g)
batatas vermelhas, em cubos
3/4 batata média (5,7-8,3 cm diâ.)
(160g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas com o óleo e os temperos. Espalhe as batatas no fundo de uma assadeira preparada.
3. Asse por 25–30 minutos, ou até que as batatas estejam macias. Mexa as batatas uma vez após cerca de 15 minutos de forno para que dourem por todos os lados.
4. Sirva quente.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

morangos
4 colher de sopa, fatiada (42g)
creme de leite fresco
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

morangos
3/4 xícara, fatiada (125g)
creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

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



Para uma única refeição:

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee
1 colher de chá (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 oz (142g)
mel
1 colher de chá (7g)
tempero chipotle
2 pitada (1g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee
2 colher de chá (9g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
mel
2 colher de chá (14g)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)

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

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

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.\r\nAdicione 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.\r\nEscorra 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.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Frango teriyaki

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



Rende 8 oz

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)

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.\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

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.\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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Frango estilo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 8 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

pimentão, cortado em tiras

1 médio (119g)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Cubos de bife

6 onça(s) - 422 kcal ● 35g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bife de sirloin cru
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, picado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
manteiga, à temperatura ambiente
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

bife de sirloin cru
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
manteiga, à temperatura ambiente
3/4 colher de sopa (11g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.