

Meal Plan - Dieta de 65 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 1478 kcal ● 106g proteína (29%) ● 85g gordura (52%) ● 55g carboidrato (15%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Almoço

535 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 19g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
286 kcal

Lanches

185 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Jantar

475 kcal, 39g proteína, 9g carboidratos líquidos, 30g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
300 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Day 2

1508 kcal ● 149g proteína (39%) ● 92g gordura (55%) ● 15g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Almoço

530 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Lanches

185 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Jantar

510 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 33g gordura



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal



Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Day 3

1453 kcal ● 113g proteína (31%) ● 78g gordura (49%) ● 50g carboidrato (14%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal

Almoço

530 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Ervilhas-torta
1 xícara- 27 kcal

Jantar

500 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tacos de presunto
4 taco(s) de presunto- 474 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Day 4

1491 kcal ● 90g proteína (24%) ● 90g gordura (54%) ● 50g carboidrato (13%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal

Almoço

565 kcal, 45g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



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

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Ervilhas-torta
1 xícara- 27 kcal

Jantar

500 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tacos de presunto
4 taco(s) de presunto- 474 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Day 5

1505 kcal ● 155g proteína (41%) ● 65g gordura (39%) ● 55g carboidrato (15%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 25g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
149 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

565 kcal, 82g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Frango com crosta de húmus
12 oz- 469 kcal



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal

Jantar

495 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



Frango estilo Southwest
4 oz- 181 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Day 6

1490 kcal ● 100g proteína (27%) ● 83g gordura (50%) ● 60g carboidrato (16%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 25g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
149 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

550 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 38g gordura



Wrap de presunto, bacon e abacate
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

Jantar

495 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



Frango estilo Southwest
4 oz- 181 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Day 7

1538 kcal ● 120g proteína (31%) ● 85g gordura (50%) ● 48g carboidrato (12%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 25g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
149 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

550 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 38g gordura



Wrap de presunto, bacon e abacate
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- azeite
1 3/4 oz (mL)
- óleo
1 1/2 oz (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão
2 grande (302g)
- cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (89g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 2/3 oz (76g)
- cenouras
11 médio (674g)
- brócolis congelado
5 3/4 oz (162g)
- batata-doce
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (172g)
- ervilhas-torta
2 xícara, inteira (126g)
- cogumelos
1/2 xícara, pedaços ou fatias (35g)
- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (248g)
- espinafre fresco
1 1/3 pacote (280 g) (381g)
- alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
10 grande (500g)
- queijo
1/3 lbs (134g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- claras de ovo
6 grande (198g)
- leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo romano
3 pitada (1g)

Produtos suíños

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1/3 colher de chá (mL)
- salsa (molho)
1/2 pote (209g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/3 lbs (1483g)
- peru moído, cru
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1 oz (30g)
- castanhas de caju torradas
6 3/4 colher de sopa (57g)
- amêndoas
3/4 xícara, inteira (113g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
2/3 lbs (297g)

Outro

- guacamole industrializado
1 xícara (247g)
- folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 abacate(s) (578g)
- pêssego
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)
- cranberries secas
2 colher de chá (7g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 1/4 lata (387g)

Bebidas

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Especiarias e ervas

tomilho seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)

sal
1/3 oz (9g)

pimenta-do-reino
4 g (4g)

páprica
1/2 colher de chá (1g)

tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)

alho em pó
4 pitada (2g)

Lanches

chips de tortilla
1 oz (28g)

Leguminosas e produtos derivados

homus
3 colher de sopa (46g)

Produtos de panificação

tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
ovos
2 grande (100g)
bacon, cozido, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
pimentão
2 colher de sopa, picado (19g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
ovos
4 grande (200g)
bacon, cozido, cozido e picado
4 fatia(s) (40g)

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 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 pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Frigideira de café da manhã com batata-doce

226 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
4 colher de sopa, cubos (33g)
ovos
1/2 grande (25g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 colher de sopa, picada, cozida (30g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1/2 xícara, cubos (67g)
ovos
1 grande (50g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 xícara, picada, cozida (60g)

1. Preaqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Em uma frigideira pequena, acrescente um pouco do óleo e, quando aquecer, junte o frango em cubos. Cozinhe até ficar pronto, 7-10 minutos.
3. Enquanto isso, preaqueça outra frigideira pequena que possa ir ao forno em fogo médio. Quando a frigideira estiver quente, adicione o óleo e a batata-doce em cubos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e mexa ocasionalmente até a batata-doce cozinhar por completo, cerca de 5-7 minutos, dependendo da espessura.
4. Quando a batata estiver cozida, adicione o frango e mexa. Salteie por mais 1-2 minutos.
5. Afaste a mistura de batata para criar um buraco no centro da frigideira. Quebre cuidadosamente o ovo e coloque-o no buraco. Polvilhe o ovo com um pouquinho de sal e pimenta.
6. Transfira cuidadosamente a frigideira ao forno e asse por cerca de 5 minutos para uma gema mole. Se quiser a gema mais firme, asse por 7-8 minutos.
7. Retire do forno, transfira para um prato e decore com fatias de abacate.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete de claras com tomate e cogumelos

149 kcal ● 21g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
claras de ovo
2 grande (66g)
ovos
1 grande (50g)
cogumelos, picado
2 2/3 colher de sopa, pedaços ou fatias (12g)
tomates, picado
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
claras de ovo
6 grande (198g)
ovos
3 grande (150g)
cogumelos, picado
1/2 xícara, pedaços ou fatias (35g)
tomates, picado
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\nDespeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.\r\nCozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.\r\nSirva.\r\n

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 3 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 cenoura(s)

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 2/3 colher de sopa (23g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

286 kcal ● 29g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
páprica
2 pitada (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
4 oz (112g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 colher de chá (mL)

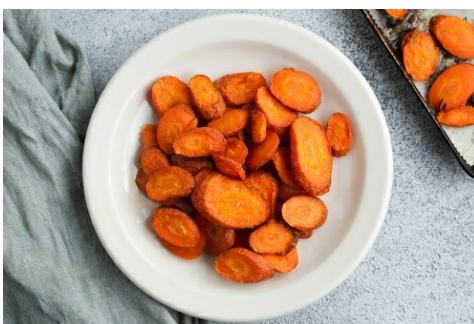
Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 2 metade(s) de pimentão

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)

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.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Frango com crosta de húmus

12 oz - 469 kcal ● 80g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 12 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
homus
3 colher de sopa (46g)
páprica
1 1/2 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Seque o frango com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o frango em uma assadeira forrada. Espalhe húmus por cima do frango até ficar bem coberto. Polvilhe páprica sobre o húmus.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até o frango estar totalmente cozido e sem sinais de rosa no interior. 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de presunto, bacon e abacate

1/2 wrap(s) - 253 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
1 fatia(s) (10g)
presunto fatiado
2 oz (57g)
tortilhas de farinha
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)
queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)
abacates, fatiado
1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
presunto fatiado
4 oz (113g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole.
- Sirva.

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.
-

Queijo

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



Para uma única refeição:

queijo

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-torta

1 xícara - 27 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas-torta
1 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-torta
2 xícara, inteira (126g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈ 7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈ 7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
 2. Sirva.
-

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

300 kcal ● 35g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

vinagre de maçã

1/3 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

2 2/3 oz (76g)

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

1/3 lbs (149g)

cenouras, finamente fatiadas

1/3 médio (20g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.

2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Nozes

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

Rende 1/4 xícara(s)

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.

2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peru moído básico

8 oz - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.

2. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tacos de presunto

4 taco(s) de presunto - 474 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
4 fatia (92g)
guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
8 fatia (184g)
guacamole industrializado
1 xícara (247g)
salsa (molho)
1/2 xícara (144g)
queijo
1/2 xícara, ralado (56g)

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.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Frango estilo Southwest

4 oz - 181 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempero para taco
1/4 colher de sopa (2g)
queijo
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
pimentão, cortado em tiras
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de tortilla

1/2 oz (14g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla

1 oz (28g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (65g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



abacates

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.