

# Meal Plan - Dieta de 70 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

1501 kcal ● 99g proteína (26%) ● 94g gordura (56%) ● 52g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

### Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovo pochê sobre torrada com abacate  
1 torrada(s)- 272 kcal



Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Lanches

210 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Atum e bolachas  
142 kcal

### Almoço

465 kcal, 36g proteína, 0g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas ao molho Buffalo  
8 oz- 467 kcal

### Jantar

530 kcal, 33g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



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



Laranja  
1 laranja(s)- 85 kcal

## Day 2

1470 kcal ● 73g proteína (20%) ● 93g gordura (57%) ● 62g carboidrato (17%) ● 23g fibra (6%)

### Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovo pochê sobre torrada com abacate  
1 torrada(s)- 272 kcal



Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Lanches

210 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Atum e bolachas  
142 kcal

### Almoço

435 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bifes de repolho assados com molho  
214 kcal

### Jantar

530 kcal, 33g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



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



Laranja  
1 laranja(s)- 85 kcal

## Day 3

1549 kcal ● 90g proteína (23%) ● 97g gordura (57%) ● 56g carboidrato (14%) ● 22g fibra (6%)

### Café da manhã

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



Omelete estilo Southwest com bacon  
287 kcal

### Almoço

605 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate  
176 kcal



Tacos de presunto  
2 2/3 taco(s) de presunto- 316 kcal



Queijo  
1 oz- 114 kcal

### Lanches

150 kcal, 3g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja  
9 tomates-cereja- 32 kcal



Chocolate amargo  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

505 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Hambúrgueres teriyaki  
1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

## Day 4

1474 kcal ● 106g proteína (29%) ● 90g gordura (55%) ● 40g carboidrato (11%) ● 20g fibra (5%)

### Café da manhã

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



Omelete estilo Southwest com bacon  
287 kcal

### Almoço

605 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate  
176 kcal



Tacos de presunto  
2 2/3 taco(s) de presunto- 316 kcal



Queijo  
1 oz- 114 kcal

### Lanches

150 kcal, 3g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja  
9 tomates-cereja- 32 kcal



Chocolate amargo  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

430 kcal, 57g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frango teriyaki  
8 oz- 380 kcal



Salada simples com tomates e cenouras  
49 kcal

## Day 5

1549 kcal ● 99g proteína (26%) ● 109g gordura (63%) ● 31g carboidrato (8%) ● 12g fibra (3%)

### Café da manhã

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



Omelete estilo Southwest com bacon  
287 kcal

### Almoço

570 kcal, 43g proteína, 6g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentões cozidos  
1 pimentão(s)- 120 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul  
1 coxa- 452 kcal

### Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Jantar

535 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bife com molho de chalotas  
4 oz de bife- 302 kcal



Brócolis com manteiga  
1 xícara(s)- 134 kcal



Leite  
2/3 xícara(s)- 99 kcal

## Day 6

1502 kcal ● 129g proteína (34%) ● 95g gordura (57%) ● 20g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

### Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos fritos básicos  
1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon  
3 fatia(s)- 152 kcal

### Almoço

570 kcal, 43g proteína, 6g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentões cozidos  
1 pimentão(s)- 120 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul  
1 coxa- 452 kcal

### Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Jantar

545 kcal, 64g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Espinafre salteado simples  
149 kcal



Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre  
8 oz- 395 kcal

## Day 7

1483 kcal ● 122g proteína (33%) ● 83g gordura (50%) ● 42g carboidrato (11%) ● 19g fibra (5%)

### Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos fritos básicos  
1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon  
3 fatia(s)- 152 kcal

### Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Almoço

555 kcal, 37g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduíche de atum com abacate  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Sementes de abóbora  
183 kcal

### Jantar

545 kcal, 64g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Espinafre salteado simples  
149 kcal



Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre  
8 oz- 395 kcal

---

# **Lista de Compras**

## **Produtos de panificação**

- pão  
4 fatia (128g)
- biscoitos salgados multigrãos  
10 bolachas salgadas (35g)
- pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- ovos  
12 grande (600g)
- queijo provolone  
2 fatia(s) (56g)
- queijo  
4 oz (108g)
- queijo azul  
1 oz (28g)
- manteiga  
1 1/4 colher de sopa (18g)
- leite integral  
2/3 xícara(s) (mL)
- queijo de cabra  
2 oz (57g)

## **Outro**

- guacamole industrializado  
10 oz (289g)
- coxas de frango, com pele  
1/2 lbs (227g)
- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)
- molho teriyaki  
3 oz (mL)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (633g)
- alface romana (romaine)  
1/4 cabeça (149g)
- pimentão  
3 grande (504g)
- cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (171g)
- repolho  
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)
- pepino  
4 fatias (28g)
- brócolis congelado  
2 1/2 xícara (228g)
- cenouras  
1/8 médio (8g)
- chalotas  
1/4 chalota (28g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
2 1/4 oz (mL)
- molho ranch  
1 colher de sopa (mL)
- azeite  
1 3/4 oz (mL)
- molho para salada  
1 colher de chá (mL)

## **Especiarias e ervas**

- sal  
1/4 oz (7g)
- pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- alho em pó  
3 pitada (1g)
- tomilho seco  
3 pitada, moído (1g)
- páprica  
1 1/4 colher de chá (3g)

## **Produtos bovinos**

- bife de sirloin cru  
3/4 lbs (340g)
- carne moída (93% magra)  
6 oz (170g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- laranja  
2 laranja (308g)
- suco de limão  
5/6 fl oz (mL)
- abacates  
1 abacate(s) (201g)
- framboesas  
1 1/2 xícara (185g)

## **Peixes e mariscos**

- atum enlatado  
1 lata (171g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
4 colher de sopa (30g)

## **Salsichas e embutidos**

- espinafre fresco**  
13 1/2 xícara(s) (405g)
- alho**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

### **Sopas, molhos e caldos**

- molho Frank's Red Hot**  
4 colher de chá (mL)
- salsa (molho)**  
1/3 xícara (96g)
- caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)

- presunto fatiado**  
5 1/3 fatia (123g)

### **Produtos suíños**

- bacon, cozido**  
12 fatia(s) (120g)

### **Doces**

- chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

### **Produtos de aves**

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)

### **Leguminosas e produtos derivados**

- manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)

### **Lanches**

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 1/2 bolos (14g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**guacamole industrializado**  
1/2 xícara (124g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torre o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e sirva.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**pimentão**

3 colher de sopa, picado (28g)

**cebola**

3 colher de sopa picada (30g)

**ovos**

6 grande (300g)

**bacon, cozido, cozido e picado**

6 fatia(s) (60g)

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 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.

2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

### Bacon

3 fatia(s) - 152 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de chá (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
1/2 lbs (227g)

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 2 ↗

Comer em dia 2

### Amêndoas torradas

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

Rende 1/4 xícara(s)



#### amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



#### sal

2 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### tempo italiano

2 pitada (1g)

#### molho ranch

1 colher de sopa (mL)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### repolho

1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempo italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

3/4 colher de sopa, picado (11g)

**suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/2 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1 1/2 pitada (1g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**abacates, cortado em cubos**

3/8 abacate(s) (75g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alho em pó**

3 pitada (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

3/4 abacate(s) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

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.

### Tacos de presunto

2 2/3 taco(s) de presunto - 316 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**presunto fatiado**

2 2/3 fatia (61g)

**guacamole industrializado**

1/3 xícara (82g)

**salsa (molho)**

2 2/3 colher de sopa (48g)

**queijo**

2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**

5 1/3 fatia (123g)

**guacamole industrializado**

2/3 xícara (165g)

**salsa (molho)**

1/3 xícara (96g)

**queijo**

1/3 xícara, ralado (37g)

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



Para uma única refeição:

**queijo**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**  
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**  
2 grande (328g)

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.

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo azul**  
1/2 oz (14g)  
**tomilho seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**  
1 oz (28g)  
**tomilho seco**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

**abacates**

1/4 abacate(s) (50g)

**pão**

2 fatia (64g)

**atum enlatado, escorrido**

1/2 lata (86g)

**cebola, picado**

1/8 pequeno (9g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.

2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### Sementes de abóbora

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



**sementes de abóbora torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

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.

## Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
1 1/2 oz (43g)  
**biscoitos salgados multigrãos**  
5 bolachas salgadas (18g)

Para todas as 2 refeições:

**atum enlatado**  
3 oz (85g)  
**biscoitos salgados multigrãos**  
10 bolachas salgadas (35g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)

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.

## Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1/2 bolos (5g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 1/2 bolos (14g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Philly cheesesteak em wrap de alface

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
4 folha interna (24g)  
**queijo provolone**  
2 fatia(s) (56g)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**bife de sirloin cru, cortado em tiras**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão, cortado em tiras**  
2 pequeno (148g)  
**cebola, fatiado**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

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.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

**carne moída (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**pepino**  
4 fatias (28g)  
**molho teriyaki**  
1 colher de sopa (mL)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

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

### Salada simples com tomates e cenouras

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



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

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

## Jantar 4

Comer em dia 5

### Bife com molho de chalotas

4 oz de bife - 302 kcal ● 24g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de bife

**bife de sirloin cru**  
4 oz (113g)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**chalotas, picado**  
1/4 chalota (28g)

1. Tempere o bife por todos os lados com sal e pimenta.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo alto-médio. Adicione o bife e cozinhe até o ponto desejado, 4-8 minutos de cada lado. Retire o bife e deixe descansar.
3. Reduza o fogo para médio e adicione o restante do óleo e as chalotas à frigideira. Mexa e cozinhe por cerca de 2 minutos até ficarem levemente macias. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 2-4 minutos até o caldo reduzir pela metade. Desligue o fogo e misture a manteiga até derreter completamente.
4. Despeje o molho de chalotas sobre o bife e sirva.

### 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.

### Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui  
instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 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.

### Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre

8 oz - 395 kcal ● 59g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1 colher de sopa, ralado (7g)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**espinafre fresco**  
3/4 xícara(s) (23g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**queijo de cabra**  
2 oz (57g)  
**espinafre fresco**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com laterais com papel alumínio.
  2. Em uma panela pequena em fogo baixo, adicione o queijo de cabra e o espinafre e misture até o espinafre murchar, cerca de um minuto. Reserve.
  3. Coloque o frango na assadeira e faça cortes ao longo do peito, cortando profundamente mas sem atravessar totalmente.
  4. Recheie as fendas com a mistura de espinafre.
  5. Polvilhe páprica, uma pitada de sal e pimenta, e queijo ralado por cima e asse por 20–25 minutos ou até ficar pronto.
  6. Opcional: grelhe por um ou dois minutos para dourar o queijo.
  7. Sirva.
-