

Meal Plan - Dieta de 80 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

1462 kcal ● 78g proteína (21%) ● 96g gordura (59%) ● 56g carboidrato (15%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Almoço

460 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

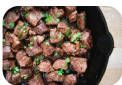
Jantar

525 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 38g gordura



Couve-de-bruxelas assada

58 kcal



Cubos de bife

6 2/3 onça(s)- 469 kcal

Day 2

1464 kcal ● 68g proteína (19%) ● 91g gordura (56%) ● 71g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Almoço

480 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



Crackers

5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal



Salada Cobb simples

390 kcal

Jantar

510 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 38g gordura



Recheio de salsicha e maçã

281 kcal



Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Day 3

1462 kcal ● 111g proteína (30%) ● 81g gordura (50%) ● 60g carboidrato (16%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

460 kcal, 36g proteína, 11g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Jantar

520 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Day 4

1479 kcal ● 110g proteína (30%) ● 81g gordura (50%) ● 62g carboidrato (17%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

460 kcal, 36g proteína, 11g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Jantar

520 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Day 5

1506 kcal ● 105g proteína (28%) ● 80g gordura (48%) ● 72g carboidrato (19%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

505 kcal, 28g proteína, 32g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Taco de peixe

1 tortilha(s)- 389 kcal

Jantar

500 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal

Day 6

1442 kcal ● 117g proteína (32%) ● 82g gordura (51%) ● 47g carboidrato (13%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

215 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

190 kcal, 18g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

540 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s)- 422 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Jantar

500 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Espaguete de abobrinha com alho


204 kcal

Day 7

1471 kcal ● 131g proteína (36%) ● 77g gordura (47%) ● 52g carboidrato (14%) ● 11g fibra (3%)


Café da manhã

215 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal


Lanches

190 kcal, 18g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal


Almoço

540 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s)- 422 kcal




Salada de tomate e abacate

117 kcal


Jantar

530 kcal, 68g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
17 médio (744g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (33g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ queijo azul
4 colher de sopa, esfarelado, sem compactar (34g)
- ☐ queijo
10 colher de sopa, ralado (70g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
1/2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ alecrim seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
4 pitada (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia (96g)
- ☐ recheio de pão de milho temperado
3/4 oz (21g)
- ☐ biscoitos salgados multigrãos
5 1/3 bolachas salgadas (19g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (104g)
- ☐ tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 oz (29g)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (387g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ limes
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
6 3/4 oz (189g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de porco, crua
2 oz (57g)
- ☐ presunto fatiado
1 3/4 lbs (790g)

Sopas, molhos e caldos

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1202g)
 - ☐ folhas de couve
1/2 lbs (248g)
 - ☐ couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
 - ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
 - ☐ alface romana (romaine)
3/8 cabeça (237g)
 - ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
 - ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
 - ☐ repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
 - ☐ espinafre fresco
30 folhas (30g)
 - ☐ batata-doce
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
-

- ☐ caldo de galinha pronto
1/6 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

2 grande (100g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

ovos

6 grande (300g)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

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

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

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

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal  4g proteína  4g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo grelhado

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



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

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.

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.

Tomates-cereja

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



Rende 9 tomates-cereja

tomates

9 tomatinhos (153g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Crackers

5 1/3 biscoito(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 1/3 biscoito(s)

biscoitos salgados multigrãos

5 1/3 bolachas salgadas (19g)

1. Aproveite.

Salada Cobb simples

390 kcal ● 29g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



alface romana (romaine)

3 xícara, ralado (141g)

queijo azul

4 colher de sopa, esfarelado, sem compactar (34g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

presunto fatiado, desfiado

3 oz (85g)

ovos, cozido (duro) e cortado em quartos

1 médio (44g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere na hora de servir.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

alface romana (romaine)

1 1/2 folha externa (42g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

cebola

6 fatias finas (54g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

alface romana (romaine)

3 folha externa (84g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

cebola

12 fatias finas (108g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

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



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

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

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 tortilha(s)

bacalhau, cru

1 filé(s) (110 g) (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

limes

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

repolho

2 colher de sopa, ralado (9g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

abacates, amassado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrifite uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s) - 422 kcal ● 27g proteína ● 23g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

maionese

1 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

presunto fatiado

4 oz (113g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

Para todas as 2 refeições:

maionese

2 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

1. Monte o wrap ao seu gosto.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

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.
-

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
 2. Espalhe a manteiga.
 3. Aproveite.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal 17g proteína 9g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- presunto fatiado
3 fatia (69g)
- queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
- espinafre fresco
15 folhas (15g)

Para todas as 2 refeições:

- presunto fatiado
6 fatia (138g)
- queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- espinafre fresco
30 folhas (30g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve-de-bruxelas assada

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

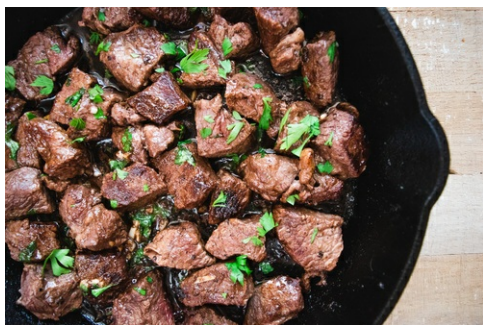


sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

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.

Cubos de bife

6 2/3 onça(s) - 469 kcal ● 39g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 onça(s)

bife de sirloin cru

6 2/3 oz (189g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

alho, picado em cubos

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

manteiga, à temperatura ambiente

1 1/4 colher de chá (6g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Recheio de salsicha e maçã

281 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



pecãs
2 colher de chá, picada (5g)
linguiça de porco, crua
2 oz (57g)
caldo de galinha pronto
1/6 xícara(s) (mL)
recheio de pão de milho temperado
3/4 oz (21g)
maçãs, picado grosseiramente
1/8 médio (≈8 cm diâ.) (23g)

1. Coloque as nozes-pecã em uma pequena frigideira e cozinhe em fogo médio por um ou dois minutos até torrarem levemente, mexendo com frequência. Reserve.
2. Coloque a salsicha (se estiver em tripas, descarte as tripas e cozinhe apenas a carne, rompendo-a) em uma frigideira grande e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos, até não ficar mais rosada. Despeje qualquer líquido.
3. Em uma panela, adicione o caldo de frango, a maçã e o pacote de tempero do recheio (se houver) e leve a ferver.
4. Retire o caldo do fogo e misture a mistura de recheio. Cubra e deixe descansar por 3–5 minutos.
5. Misture a salsicha ao recheio.
6. Ao servir, cubra com as nozes-pecã tostadas.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



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

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/4 médio (245g)
alho, picado
5/8 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 1/2 médio (490g)
alho, picado
1 1/4 dente (de alho) (4g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango básico

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



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

óleo

2 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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

**azeite**

1 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
 2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
 3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
 4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
 5. Retire do forno e sirva.
-