

# 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

## 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

## Lanches

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



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

90 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

## Almoço

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



Crackers

5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal



Salada Cobb simples

390 kcal

## Lanches

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



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

90 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

### 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

### 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

### 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

---

# Lista de Compras



## 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

- pecas  
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. 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.

### 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. Borrieira 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 ( $\approx$ 7,5 cm di)  
(35g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga**

3/4 colher de sopa (11g)

**bagel**

1 1/2 bagel pequeno ( $\approx$ 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



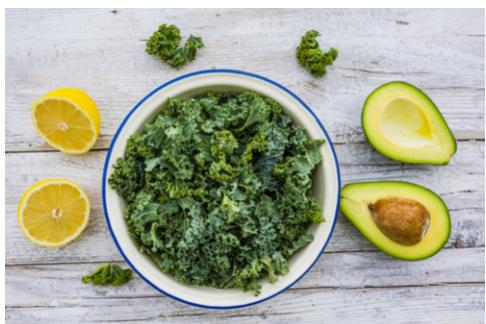
**pecãs**  
2 colher de chá, picada (5g)  
**linguiça de porco, crua**  
2 oz (57g)  
**caldo de galinha pronto**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**recheio de pão de milho temperado**  
3/4 oz (21g)  
**maçãs, picado grosseiramente**  
1/8 médio (≈8 cm diâ.) (23g)

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)  
**tempo 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.
-