

Meal Plan - Dieta de 90 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

1490 kcal ● 109g proteína (29%) ● 80g gordura (48%) ● 74g carboidrato (20%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal

Almoço

550 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíche simples de presunto e queijo

1 sanduíche(s)- 549 kcal

Jantar

530 kcal, 44g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal



Batata assada com coberturas

1/2 batata(s) grande(s)- 189 kcal



Queijo

1 1/3 oz- 153 kcal

Day 2

1456 kcal ● 92g proteína (25%) ● 84g gordura (52%) ● 76g carboidrato (21%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal

Almoço

550 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíche simples de presunto e queijo

1 sanduíche(s)- 549 kcal

Jantar

495 kcal, 27g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de peru moído

1 taco(s)- 234 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Day 3

1490 kcal

55g proteína (15%)


95g gordura (58%)

87g carboidrato (23%)

16g fibra (4%)


Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal




Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura




Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal


Almoço

580 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 40g gordura



Caldo cremoso de marisco

1 lata(s)- 364 kcal




Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal


Jantar

540 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas ao curry

362 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

Day 4

1559 kcal

69g proteína (18%)


101g gordura (58%)

78g carboidrato (20%)

16g fibra (4%)


Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal




Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Canapés de pepino

2 petisco(s)- 189 kcal




Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

580 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 40g gordura



Caldo cremoso de marisco

1 lata(s)- 364 kcal




Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal


Jantar

540 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas ao curry

362 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

Day 5

1473 kcal ● 132g proteína (36%) ● 68g gordura (42%) ● 77g carboidrato (21%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Canapés de pepino

2 petisco(s)- 189 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

530 kcal, 58g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Kefir

150 kcal



Salada básica de frango e espinafre

380 kcal

Jantar

505 kcal, 41g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

4 oz- 148 kcal

Day 6

1455 kcal ● 111g proteína (30%) ● 70g gordura (43%) ● 81g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal



Torrada com manteiga

1/2 fatia(s)- 57 kcal

Lanches

175 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas

87 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Almoço

485 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



Frango caprese

4 oz- 298 kcal



Lentilhas

87 kcal



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Jantar

505 kcal, 41g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

4 oz- 148 kcal

Day 7

1460 kcal ● 91g proteína (25%) ● 80g gordura (50%) ● 79g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e presunto
232 kcal



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal

Lanches

175 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas
87 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

485 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



Frango caprese
4 oz- 298 kcal



Lentilhas
87 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Hambúrguer de salmão
1 hambúrguer(es)- 442 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- ☐ creme azedo
1 oz (25g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (54g)
- ☐ queijo
1/4 lbs (101g)
- ☐ queijo mistura mexicana
2/3 oz (19g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
5 fatia (160g)
- ☐ biscoitos salgados multigrãos
24 bolachas salgadas (84g)
- ☐ casquinhas de taco
1 casca (13g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
13 1/4 oz (376g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- ☐ tempero para taco
1/8 sachê (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ endro seco (dill)
2 pitada (0g)

Produtos de aves

- ☐ peru moído, cru
1 1/4 oz (38g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (661g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Bebidas

- ☐ **tomates**
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (399g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
1/8 cabeça (16g)
- ☐ **batatas**
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
- ☐ **brócolis congelado**
2 2/3 xícara (243g)
- ☐ **pepino**
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ **espinafre fresco**
2 1/2 xícara(s) (75g)
- ☐ **cebola**
4 colher de sopa, picada (40g)
- ☐ **pimentão verde**
4 colher de sopa, picada (37g)

- ☐ **água**
2 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ **pasta de curry**
1 colher de sopa (15g)
- ☐ **tempero italiano**
4 pitada (2g)
- ☐ **hambúrguer de salmão**
1 hambúrguer (113g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
1 3/4 xícara (53g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **suco de fruta**
16 fl oz (mL)
 - ☐ **uvas**
3 xícara (276g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

8 grande (400g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1 colher de chá (5g)
ovos
2 grande (100g)
cebola, em cubos
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde, picado
2 colher de sopa, picada (19g)
presunto fatiado, picado
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga
2 colher de chá (9g)
ovos
4 grande (200g)
cebola, em cubos
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde, picado
4 colher de sopa, picada (37g)
presunto fatiado, picado
2 oz (57g)

1. Bata os ovos, o leite, as cebolas, os pimentões verdes, o presunto e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
1/2 fatia (16g)
manteiga
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche simples de presunto e queijo

1 sanduíche(s) - 549 kcal ● 38g proteína ● 31g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
presunto fatiado
4 oz (113g)
queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
presunto fatiado
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)

1. Coloque o presunto, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado com maionese virado para baixo sobre o presunto/queijo/alface/tomate.
3. É assim que se faz um sanduíche.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



kefir aromatizado
1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Salada básica de frango e espinafre

380 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



espinafre fresco
2 1/2 xícara(s) (75g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
1/2 lbs (213g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango caprese

4 oz - 298 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, cortado em quartos
1 1/2 tomatinhos (26g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, cortado em quartos
3 tomatinhos (51g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjeriço.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos

8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados multigrãos

24 bolachas salgadas (84g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Canapés de pepino

2 petisco(s) - 189 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
presunto fatiado
2 fatia (46g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
presunto fatiado
4 fatia (92g)

1. Corte o pepino em fatias de 2,5 cm.
2. Corte o queijo em quadrados iguais (4 quadrados por fatia).
3. Monte os canapés colocando presunto e queijo entre as fatias de pepino e prenda com um palito.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

87 kcal 1g proteína 1g gordura 14g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 xícara (276g)

- 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

bacalhau, cru

6 oz (170g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Batata assada com coberturas

1/2 batata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 batata(s) grande(s)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

creme azedo

1/2 colher de sopa (6g)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

manteiga

4 pitada (2g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

1. FORNO:

2. Aqueça o forno a 350 graus e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. MICRO-ONDAS:

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra com manteiga, sal a gosto, pimenta a gosto, creme azedo e queijo.

Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 oz

queijo
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tacos de peru moído

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 15g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 taco(s)

peru moído, cru
1 1/3 oz (38g)
creme azedo
2/3 oz (19g)
casquinhas de taco
1 casca (13g)
alface romana (romaine)
4 colher de chá, ralado (4g)
tempero para taco
1/8 sachê (3g)
tomates, picado
1/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (15g)
queijo mistura mexicana, desfiado
2/3 oz (19g)

1. Doure o peru em fogo médio e tempere com o tempero para tacos.
2. Quando o peru estiver completamente cozido, coloque nas tortillas de taco, cubra com os outros ingredientes e sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
2/3 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/3 xícara (121g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (19g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
brócolis congelado
2 2/3 xícara (243g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Peito de frango com limão e pimenta

4 oz - 148 kcal ● 25g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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** Preaqueça 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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

hambúrguer de salmão
1 hambúrguer (113g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-