

# 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

### 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

### Lanches

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



#### Uvas

87 kcal



#### Sementes de girassol

90 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

### 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

### Lanches

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



Uvas  
87 kcal



Sementes de girassol  
90 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

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
18 grande (900g)
- queijo fatiado  
4 fatia ( $\approx$ 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)
- manjericão 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão.
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)

- 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)

- 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)

- 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 rodelas 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:**

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.

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:**

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

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.

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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão 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.\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.

## 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.

---