

Meal Plan - Dieta de 100 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 1505 kcal ● 85g proteína (23%) ● 87g gordura (52%) ● 81g carboidrato (21%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal



Salmão simples

6 oz- 385 kcal

Jantar

440 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



Hambúrgueres de peru

1 hambúrguer(es)- 313 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal

Day 2

1495 kcal ● 88g proteína (24%) ● 87g gordura (52%) ● 73g carboidrato (20%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal



Salmão simples

6 oz- 385 kcal

Jantar

430 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s)- 150 kcal

Day 3

1431 kcal ● 69g proteína (19%) ● 83g gordura (52%) ● 84g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Almoço

555 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

430 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s)- 150 kcal

Day 4

1479 kcal ● 76g proteína (21%) ● 81g gordura (49%) ● 96g carboidrato (26%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Almoço

475 kcal, 23g proteína, 56g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Macarrão BLT

319 kcal

Jantar

585 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tacos de presunto

3 taco(s) de presunto- 356 kcal



Queijo

2 oz- 229 kcal

Day 5 1535 kcal ● 121g proteína (32%) ● 66g gordura (39%) ● 98g carboidrato (26%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Torta de arroz
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 34g carboidratos líquidos, 24g gordura



Coxas ao molho Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal



Lentilhas
231 kcal

Jantar

570 kcal, 61g proteína, 32g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Day 6

1528 kcal ● 119g proteína (31%) ● 69g gordura (40%) ● 89g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

175 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 6g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal

Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de bagel com Peru e abacate
1/2 sanduíche(s)- 350 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

570 kcal, 61g proteína, 32g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Day 7

1481 kcal ● 100g proteína (27%) ● 78g gordura (47%) ● 70g carboidrato (19%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

175 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 6g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal

Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de bagel com peru e abacate
1/2 sanduíche(s)- 350 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

525 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (737g)
- batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- espinafre fresco
1/6 pacote (170 g) (28g)
- pimentão
1 grande (164g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- azeite
1/2 oz (mL)
- molho para salada
2/3 xícara (mL)
- maionese
1 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
10 grande (500g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- queijo romano
5 g (5g)
- queijo
1/4 lbs (106g)

Peixes e mariscos

- salmão
3/4 lbs (340g)
- atum enlatado
1 lata (172g)

Sopas, molhos e caldos

- molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
- molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1/6 oz (6g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- pó de chili
1 colher de chá (3g)
- manjericão fresco
6 folhas (3g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
- Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- pão
2 fatia (64g)
- pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Outro

- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)
- guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- coxas de frango, com pele
1/3 lbs (151g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- Grão-de-bico torrado
1/2 xícara (57g)

Leguminosas e produtos derivados

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
6 bolo (54g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- azeitonas verdes
6 grande (26g)
- clementinas
4 fruta (296g)
- abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- amorinhas
1 xícara (144g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- peru moído, cru
4 oz (113g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 1/4 oz (624g)

- amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)

- lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1 1/3 oz (38g)

Produtos suíños

- bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
3 fatia (69g)
- fatiados de peru
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Bebidas

- água
1 1/3 xícara(s) (mL)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)
óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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 3 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

-
1. A receita não possui instruções.

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

-
1. Aproveite.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Salmão simples

6 oz - 385 kcal ● 35g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

salmão

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1 sanduíche(s)



pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

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.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Macarrão BLT

319 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



massa seca crua

1 1/3 oz (38g)

sal

1/3 pitada (0g)

espinafre fresco

1/6 pacote (170 g) (28g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

queijo romano

1/6 oz (5g)

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra.
2. Aqueça uma grande frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o bacon; cozinhe por 6 minutos ou até ficar crocante. Retire o bacon da panela; quando estiver frio o suficiente para manusear, esfarele.
3. Adicione os tomates e o sal aos respingos na panela; cozinhe por 3 minutos ou até os tomates ficarem macios, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o espinafre e o macarrão à panela; cozinhe por 1 minuto ou até o espinafre começar a murchar, mexendo ocasionalmente.
5. Polvilhe o macarrão com o bacon, pimenta e queijo.
6. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de chá (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
1/3 lbs (151g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de bagel com peru e abacate

1/2 sanduíche(s) - 350 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates

1 fatia média (0,6 cm esp.) (20g)

folhas verdes variadas

2 colher de sopa (4g)

maionese

1/2 colher de sopa (mL)

fatiados de peru

2 oz (57g)

queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

abacates, fatiado

1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

fatiados de peru

4 oz (113g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolo (18g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

Grão-de-bico torrado
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Hambúrgueres de peru

1 hambúrguer(es) - 313 kcal ● 23g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

peru moído, cru
4 oz (113g)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)
ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
cebola, cortado em cubos
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela, misture a carne de peru moída, a cebola, o molho Worcestershire, o ketchup, o sal e a pimenta. Misture bem.
2. Modele a mistura de carne em hambúrgueres, fazendo o número de porções especificado na receita.
3. Unte levemente uma frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo médio-alto. Quando quente, cozinhe os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado até que estejam totalmente cozidos.
4. Sirva em pães de hambúrguer com os condimentos de sua preferência.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão

1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(28g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

1. Aproveite.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s) - 150 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
3 tomatinhos (51g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (1g)
azeitonadas verdes
3 grande (13g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pó de chili
4 pitada (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 oz (85g)
manjericão fresco, ralado
3 folhas (2g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 tomatinhos (102g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
azeitonadas verdes
6 grande (26g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manjericão fresco, ralado
6 folhas (3g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Jantar 3

Comer em dia 4

Tacos de presunto

3 taco(s) de presunto - 356 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 taco(s) de presunto

presunto fatiado
3 fatia (69g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas "conchas".
4. Sirva.

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
tomates
3 fatia(s), fina/pequena (45g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

pimentão

1 grande (164g)

cebola

1/4 pequeno (18g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

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

2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.

3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

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.