

# Meal Plan - Dieta alta em proteína de 1300 calorias

[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

1288 kcal ● 115g proteína (36%) ● 61g gordura (43%) ● 52g carboidrato (16%) ● 18g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal



**Copos de bacon e ovo**

1 copinho(s)- 120 kcal

### Lanches

135 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Framboesas**

1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/4 xícara(s)- 62 kcal



**Pepperoni de peru**

8 fatias- 34 kcal

### Almoço

440 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Stir fry de porco com vegetais**

440 kcal

### Jantar

445 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Brócolis**

2 xícara(s)- 58 kcal



**Coxas de frango assadas**

6 oz- 385 kcal

## Day 2

1288 kcal ● 115g proteína (36%) ● 61g gordura (43%) ● 52g carboidrato (16%) ● 18g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Copos de bacon e ovo**  
1 copinho(s)- 120 kcal

### Lanches

135 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal



**Pepperoni de peru**  
8 fatias- 34 kcal

### Almoço

440 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Stir fry de porco com vegetais**  
440 kcal

### Jantar

445 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Coxas de frango assadas**  
6 oz- 385 kcal

## Day 3

1329 kcal ● 117g proteína (35%) ● 52g gordura (35%) ● 73g carboidrato (22%) ● 26g fibra (8%)

### Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Torrada com queijo cottage**  
1 torrada(s)- 143 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Lanches

220 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

490 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Couve-flor assada**  
116 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
5 1/3 oz- 372 kcal

### Jantar

370 kcal, 52g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Brócolis**  
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



**Tilápia frita na frigideira**  
8 oz- 298 kcal

## Day 4

1324 kcal ● 118g proteína (36%) ● 36g gordura (24%) ● 106g carboidrato (32%) ● 26g fibra (8%)

### Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Lanches

220 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

485 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal

### Jantar

370 kcal, 52g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal

## Day 5

1355 kcal ● 127g proteína (38%) ● 46g gordura (31%) ● 95g carboidrato (28%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

### Almoço

485 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal

### Jantar

435 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Coxas de frango com dry rub picante

2 coxa(s) de frango- 407 kcal

Day 6 1301 kcal ● 115g proteína (35%) ● 54g gordura (37%) ● 74g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest  
1 torrada(s)- 193 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

500 kcal, 46g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul  
1 coxa- 452 kcal



Brócolis assado  
49 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bowl de tabule com frango temperado  
362 kcal

Day 7 1301 kcal ● 115g proteína (35%) ● 54g gordura (37%) ● 74g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest  
1 torrada(s)- 193 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

500 kcal, 46g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul  
1 coxa- 452 kcal



Brócolis assado  
49 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bowl de tabule com frango temperado  
362 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ ovos  
5 grande (250g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
2 1/2 xícara (565g)
- ☐ leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga  
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo azul  
1 oz (28g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ framboesas  
3 xícara (369g)
- ☐ kiwi  
3 fruta (207g)
- ☐ suco de limão  
1/4 colher de sopa (mL)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
2 fatia(s) (20g)
- ☐ lombo de porco sem osso  
3/4 lbs (340g)

## Outro

- ☐ molho para stir-fry  
4 colher de sopa (68g)
- ☐ guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de legumes congelados  
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ brócolis congelado  
2 1/2 lbs (1194g)
- ☐ couve-flor  
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)
- ☐ batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ espinafre fresco  
1/4 xícara(s) (8g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Doces

- ☐ mel  
2 3/4 oz (77g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru  
16 fatias (28g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
29 1/4 oz (831g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
2 coxa(s) (296g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2/3 lbs (320g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
5 colher de sopa (75g)
- ☐ feijão refrito  
1/2 xícara (121g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
1 lbs (448g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
2 3/4 colher de sopa (48g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
1/2 caixa (165 g) (82g)

- ☐ **salsa fresca**  
2 ramos (2g)
- ☐ **pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ **tomates**  
1/2 tomate roma (40g)

## **Especiarias e ervas**

- ☐ **pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)
  - ☐ **sal**  
1 1/4 colher de chá (7g)
  - ☐ **tomilho seco**  
1 1/2 g (1g)
  - ☐ **mostarda marrom tipo deli**  
1/2 colher de sopa (8g)
  - ☐ **cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)
  - ☐ **pó de chili**  
1/4 colher de sopa (2g)
  - ☐ **pimenta caiena**  
1/3 colher de chá (1g)
  - ☐ **orégano seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
  - ☐ **páprica**  
2 pitada (1g)
  - ☐ **alho em pó**  
2 pitada (1g)
  - ☐ **cebola em pó**  
2 pitada (1g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Copos de bacon e ovo

1 copinho(s) - 120 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

**bacon, cozido**

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

**bacon, cozido**

2 fatia(s) (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**

1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**

3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

## Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**mel**  
1 colher de sopa (21g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

## Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**mel**  
1 colher de sopa (21g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**espinafre fresco**  
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**espinafre fresco**  
1/4 xícara(s) (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

## Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para stir-fry**  
2 colher de sopa (34g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g) (142g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**óleo, dividido**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**lombo de porco sem osso, cortado em cubos**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para stir-fry**  
4 colher de sopa (68g)  
**mistura de legumes congelados**  
1 pacote (280 g) (284g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**óleo, dividido**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**lombo de porco sem osso, cortado em cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 3

### Couve-flor assada

116 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

#### couve-flor, cortado em floretes

1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)  
(133g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

#### mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

#### mel

1 colher de chá (7g)

#### tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

#### sal

2/3 pitada (1g)

#### coxa de frango com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal 12g proteína 12g gordura 18g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal 27g proteína 3g gordura 28g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue  
4 colher de chá (24g)  
peito de frango sem pele e sem  
osso, cru  
4 oz (112g)  
batata-doce, cortado ao meio  
1/2 batata-doce, 13 cm de  
comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue  
2 2/3 colher de sopa (48g)  
peito de frango sem pele e sem  
osso, cru  
1/2 lbs (224g)  
batata-doce, cortado ao meio  
1 batata-doce, 13 cm de  
comprimento (210g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.



## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo azul**  
1/2 oz (14g)  
**tomilho seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**  
1 oz (28g)  
**tomilho seco**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

### Brócolis assado

49 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
1/2 embalagem (142g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**cebola em pó**  
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**cebola em pó**  
2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

4 colher de sopa (57g)

**mel**

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1/2 xícara (113g)

**mel**

2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

### Pepperoni de peru

8 fatias - 34 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepperoni de peru**

8 fatias (14g)

Para todas as 2 refeições:

**pepperoni de peru**

16 fatias (28g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**homus**  
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal  6g proteína  5g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

3 grande (150g)

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.
- 

### 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 3 refeições:

#### pão

3 fatia (96g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

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



## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
6 oz (170g)  
**tomilho seco**  
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3/4 lbs (340g)  
**tomilho seco**  
1 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal ● 45g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**tilápia, crua**  
16 oz (448g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

## Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Coxas de frango com dry rub picante

2 coxa(s) de frango - 407 kcal ● 57g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 coxa(s) de frango

**coxa de frango desossada e sem pele**  
2 coxa(s) (296g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**pimenta caiena**  
1/3 colher de chá (1g)  
**orégano seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
  2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
  3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.
-

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bowl de tabule com frango temperado

362 kcal ● 44g proteína ● 5g gordura ● 32g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
3/8 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
1/8 colher de chá (mL)  
**couscous instantâneo, saborizado**  
1/4 caixa (165 g) (41g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (168g)  
**salsa fresca, picado**  
1 ramos (1g)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**salsa fresca, picado**  
2 ramos (2g)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate roma (40g)

1. Tempere o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma frigideira em fogo médio e cozinhe até o frango ficar cozido. Reserve.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e esfriar um pouco, misture a salsinha.
3. Pique o frango.
4. Monte o bowl com o cuscuz, o frango, o pepino e os tomates. Regue o suco de limão por cima e sirva.