

Meal Plan - Dieta alta em proteína de 1700 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

1740 kcal ● 183g proteína (42%) ● 69g gordura (36%) ● 70g carboidrato (16%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal

Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

555 kcal, 69g proteína, 39g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas

260 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Jantar

590 kcal, 77g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango marinado

10 2/3 oz- 377 kcal



Couve com alho

212 kcal

Day 2

1740 kcal ● 183g proteína (42%) ● 69g gordura (36%) ● 70g carboidrato (16%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal

Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

555 kcal, 69g proteína, 39g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas

260 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Jantar

590 kcal, 77g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango marinado

10 2/3 oz- 377 kcal



Couve com alho

212 kcal

Day 3

1747 kcal ● 150g proteína (34%) ● 86g gordura (44%) ● 70g carboidrato (16%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 30g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



Yogurt grego proteico
1 pote- 139 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Aveia simples com canela e água
145 kcal

Lanches

250 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



Pepperoni de peru
18 2/3 fatias- 80 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Almoço

570 kcal, 47g proteína, 4g carboidratos líquidos, 38g gordura



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



Couve com alho
119 kcal

Day 4

1692 kcal ● 164g proteína (39%) ● 69g gordura (37%) ● 78g carboidrato (18%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 30g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



Yogurt grego proteico
1 pote- 139 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Aveia simples com canela e água
145 kcal

Lanches

250 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



Pepperoni de peru
18 2/3 fatias- 80 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Almoço

515 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
204 kcal



Frango com crosta de húmus
8 oz- 313 kcal

Jantar

585 kcal, 59g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Ervilhas-torta
123 kcal

Day 5

1752 kcal ● 155g proteína (35%) ● 80g gordura (41%) ● 82g carboidrato (19%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 19g proteína, 11g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

190 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Morangos

1 1/4 xícara(s)- 65 kcal

Almoço

620 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cottage pie

409 kcal



Salada grega simples de pepino

211 kcal

Day 6

1740 kcal ● 157g proteína (36%) ● 75g gordura (39%) ● 89g carboidrato (21%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 19g proteína, 11g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

190 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Morangos

1 1/4 xícara(s)- 65 kcal

Almoço

620 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cottage pie

409 kcal



Salada grega simples de pepino

211 kcal

Jantar

600 kcal, 70g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal

Day 7

1714 kcal ● 151g proteína (35%) ● 88g gordura (46%) ● 57g carboidrato (13%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 19g proteína, 11g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

190 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Morangos

1 1/4 xícara(s)- 65 kcal

Almoço

595 kcal, 46g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal

Jantar

600 kcal, 70g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras
2 vara (56g)
- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- claras de ovo
1 xícara (243g)
- queijo azul
1/2 oz (14g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- manteiga
1/4 vara (25g)
- iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)

Lanches

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

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
2 oz (mL)
- molho para marinhar
2/3 xícara (mL)
- molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Outro

- salsicha de frango para café da manhã
4 salsicha(s) (120g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
- couve-manteiga (collard greens)
1 3/4 lbs (775g)
- alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ervilhas sugar snap congeladas
7 xícara (1008g)
- extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)

Bebidas

- água
4 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- sal
5 g (5g)
- tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- tomilho seco
1 1/2 g (2g)
- páprica
2 pitada (1g)
- canela
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
- vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- homus
2 colher de sopa (31g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2597g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)

Cereais matinais

- aveia rápida
2/3 xícara (53g)

Doces

- açúcar
4 colher de chá (17g)
- mel
2 colher de sopa (42g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

- cenouras**
2 1/3 médio (142g)
- batatas**
1/2 lbs (227g)
- cebola**
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- cebola roxa**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- pepino**
1 1/2 pepino (~21 cm) (452g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
2/3 lbs (302g)
- brócolis congelado**
3 xícara (273g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
- purê de maçã**
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- morangos**
3 3/4 xícara, inteira (540g)
- framboesas**
2 1/4 xícara (277g)
- suco de limão**
3/4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- pepperoni de peru**
37 1/3 fatias (66g)

Produtos suíños

- bacon, cozido**
12 fatia(s) (120g)

Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)**
3/4 lbs (340g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1/2 xícara(s) (mL)
- molho inglês (Worcestershire)**
1 colher de chá (mL)
- vinagre de maçã**
1 1/3 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)**
1/2 colher de sopa (4g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal ● 18g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
salsicha de frango para café da manhã
2 salsicha(s) (60g)
tomates, cortado ao meio
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
óleo
1 colher de chá (mL)
salsicha de frango para café da manhã
4 salsicha(s) (120g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe a salsicha de frango conforme as instruções da embalagem. Corte em pedaços pequenos e reserve.
2. Adicione óleo a uma frigideira em fogo baixo. Despeje as claras e mexa até que fiquem opacas e firmes.
3. Transfira as claras para uma tigela e adicione a salsicha de frango, os tomates e o abacate. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Aveia simples com canela e água

145 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida
1/3 xícara (27g)
açúcar
2 colher de chá (9g)
canela
1/4 colher de sopa (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida
2/3 xícara (53g)
açúcar
4 colher de chá (17g)
canela
1/2 colher de sopa (3g)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

- 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.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

- 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
Praqueça 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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Coxas de frango recheadas com queijo azul

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



Rende 1 coxa

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)

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.

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



couve-manteiga (collard greens)
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 2/3 xícara (240g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Frango com crosta de húmus

8 oz - 313 kcal ● 53g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
homus
2 colher de sopa (31g)
páprica
1 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Seque o frango com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o frango em uma assadeira forrada. Espalhe húmus por cima do frango até ficar bem coberto. Polvilhe páprica sobre o húmus.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até o frango estar totalmente cozido e sem sinais de rosa no interior. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Cottage pie

409 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de chá (mL)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
amido de milho (cornstarch)
1/4 colher de sopa (2g)
cenouras, picado em cubos
1/2 médio (31g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
batatas, descascado e cortado em quartos
4 oz (113g)
cebola, picado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1 colher de chá (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)
cenouras, picado em cubos
1 médio (61g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
batatas, descascado e cortado em quartos
1/2 lbs (227g)
cebola, picado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Submerja as batatas em água e ferva até ficarem macias ao garfo, 10-20 minutos. Escorra e amasse com leite, manteiga e um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Bata o amido de milho com o caldo em uma tigela pequena. Reserve.
4. Refogue a carne bovina em uma frigideira em fogo médio-alto até dourar. Transfira para um prato.
5. Adicione cebolas, alho e cenouras à frigideira. Cozinhe 7-10 minutos até amolecerem.
6. Reduza o fogo para médio e adicione a pasta de tomate. Mexa e cozinhe 1-2 minutos.
7. Retorne a carne à frigideira e adicione a mistura de caldo, molho inglês, tomilho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por 5-10 minutos até o molho engrossar.
8. Transfira a mistura de carne para um pequeno refratário. Espalhe as batatas por cima formando uma camada uniforme.
9. Asse por 20-30 minutos até o topo dourar e o recheio borbulhar. Deixe descansar por 5-10 minutos antes de servir.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
vinagre de vinho tinto
1/4 colher de sopa (mL)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado em meias-luas
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Almoço 5

Comer em dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coxas de frango assadas

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



Rende 6 oz

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

Lanches 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.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Pepperoni de peru

18 2/3 fatias - 80 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepperoni de peru
18 2/3 fatias (33g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni de peru
37 1/3 fatias (66g)

1. Aproveite.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

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

Morangos

1 1/4 xícara(s) - 65 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
morangos
1 1/4 xícara, inteira (180g)

Para todas as 3 refeições:
morangos
3 3/4 xícara, inteira (540g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango marinado

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
molho para marinar
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
molho para marinar
2/3 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Couve com alho

212 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
2/3 lbs (302g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
óleo
4 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:
ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal ● 70g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

vinagre de maçã

2/3 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

1/3 lbs (151g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

2/3 lbs (299g)

cenouras, finamente fatiado

2/3 médio (41g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

vinagre de maçã

1 1/3 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

2/3 lbs (302g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

1 1/3 lbs (597g)

cenouras, finamente fatiado

1 1/3 médio (81g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.