

# Meal Plan - Dieta alta em proteína de 2200 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** 2156 kcal ● 209g proteína (39%) ● 105g gordura (44%) ● 64g carboidrato (12%) ● 29g fibra (5%)

## Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate  
197 kcal

## Lanches

300 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bocados de pêssego e queijo de cabra  
1 pêssego- 162 kcal



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal

## Almoço

720 kcal, 71g proteína, 14g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de frango com salsa verde  
718 kcal

## Jantar

800 kcal, 84g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Pimentões recheados com taco  
3 pimentão(ões) recheado(s)- 731 kcal



Salada de tomate e pepino  
71 kcal

**Day 2** 2281 kcal ● 206g proteína (36%) ● 120g gordura (48%) ● 70g carboidrato (12%) ● 23g fibra (4%)

## Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate  
197 kcal

## Lanches

300 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bocados de pêssego e queijo de cabra  
1 pêssego- 162 kcal



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal

## Almoço

845 kcal, 67g proteína, 20g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salmão com mel e Dijon  
10 1/2 oz- 703 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva  
2 xícara(s)- 140 kcal

## Jantar

800 kcal, 84g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Pimentões recheados com taco  
3 pimentão(ões) recheado(s)- 731 kcal



Salada de tomate e pepino  
71 kcal

## Day 3

2187 kcal ● 197g proteína (36%) ● 91g gordura (38%) ● 111g carboidrato (20%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal

### Lanches

230 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Parfait de amora e granola

229 kcal

### Almoço

845 kcal, 67g proteína, 20g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Salmão com mel e Dijon

10 1/2 oz- 703 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

### Jantar

780 kcal, 85g proteína, 66g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Sopa chili branca de frango

780 kcal

## Day 4

2224 kcal ● 214g proteína (39%) ● 108g gordura (44%) ● 76g carboidrato (14%) ● 22g fibra (4%)

### Café da manhã

415 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Cereal matinal com leite proteico

413 kcal

### Lanches

230 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Parfait de amora e granola

229 kcal

### Almoço

850 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 57g gordura



#### Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



#### Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s)- 300 kcal

### Jantar

730 kcal, 95g proteína, 5g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



#### Peito de frango básico

14 oz- 555 kcal

## Day 5

2215 kcal ● 232g proteína (42%) ● 81g gordura (33%) ● 117g carboidrato (21%) ● 22g fibra (4%)

### Café da manhã

415 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Cereal matinal com leite proteico

413 kcal

### Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



#### Tiras de pimentão e homus

85 kcal



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Almoço

795 kcal, 87g proteína, 32g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Frango teriyaki

12 oz- 570 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

### Jantar

730 kcal, 95g proteína, 5g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



#### Peito de frango básico

14 oz- 555 kcal

## Day 6

2158 kcal ● 213g proteína (40%) ● 96g gordura (40%) ● 86g carboidrato (16%) ● 24g fibra (4%)

### Café da manhã

355 kcal, 34g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



#### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal

### Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



#### Tiras de pimentão e homus

85 kcal



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Almoço

815 kcal, 79g proteína, 9g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Marry me chicken

505 kcal



#### Brócolis com manteiga

2 1/3 xícara(s)- 311 kcal

### Jantar

710 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

237 kcal

## Day 7

2158 kcal ● 213g proteína (40%) ● 96g gordura (40%) ● 86g carboidrato (16%) ● 24g fibra (4%)

### Café da manhã

355 kcal, 34g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



#### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal

### Almoço

815 kcal, 79g proteína, 9g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Marry me chicken

505 kcal



#### Brócolis com manteiga

2 1/3 xícara(s)- 311 kcal

### Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



#### Tiras de pimentão e homus

85 kcal



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Jantar

710 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

237 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
6 grande (300g)
- leite integral  
3 3/4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado  
1 1/2 xícara (385g)
- queijo de cabra  
4 colher de sopa (56g)
- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (64g)
- manteiga  
7 colher de sopa (98g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 1/2 xícara (339g)
- queijo parmesão  
1/3 xícara (33g)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa verde  
1/2 pote (450 g) (216g)
- caldo de galinha pronto  
2 1/4 xícara(s) (mL)
- caldo de legumes  
2/3 xícara(s) (mL)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 2/3 oz (mL)
- molho para salada  
1/2 lbs (mL)
- azeite  
4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia  
3 colher de sopa (43g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
3 colher de sopa (22g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2908g)
- coxa de frango desossada e sem pele  
3/4 lb (340g)

## Outro

- cacau em pó  
1 1/2 colher de sopa (9g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- folhas verdes variadas  
17 1/4 xícara (518g)
- molho teriyaki  
6 colher de sopa (mL)
- mix de frutas vermelhas congeladas  
1 xícara (136g)
- Meio a meio (creme e leite)  
1/3 xícara (mL)
- tempero italiano  
2 colher de chá (7g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)
- purê de tomate  
3/4 xícara (188g)
- pimentão  
4 grande (623g)
- cebola roxa  
1/2 pequeno (35g)
- pepino  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)
- alho  
3 dente(s) (de alho) (9g)
- brócolis congelado  
16 xícara (1448g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
4 1/2 fatias (113g)
- pêssego  
5 médio (~7 cm diâ.) (735g)
- amorinhas  
1/2 xícara (72g)
- suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto  
3 colher de sopa (45g)
- feijão great northern enlatado  
3/4 lata (~425 g) (319g)
- homus  
1/2 xícara (122g)

## Produtos bovinos

## Bebidas

- proteína em pó**  
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (75g)
- proteína em pó, baunilha**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

carne moída (93% magra)  
1 1/2 lbs (680g)

## Peixes e mariscos

- salmão**  
3 1/2 filé(s) (170 g cada) (595g)

## Doces

- mel**  
2 3/4 oz (79g)

## Cereais matinais

- granola**  
1/2 xícara (45g)
- cereal matinal**  
3 1/3 porção (100g)
- aveia em flocos (oats) tradicional**  
2/3 xícara(s) (54g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1 1/4 colher de chá (4g)
- cominho em pó**  
3/4 colher de sopa (5g)
- tempero para taco**  
1 colher de sopa (9g)
- mostarda Dijon**  
1/4 xícara (53g)
- pimenta-do-reino**  
1 colher de chá (1g)
- tomilho seco**  
3 pitada, folhas (0g)
- páprica**  
1/3 colher de chá (1g)
- cebola em pó**  
1/3 colher de chá (1g)

## Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

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.

### Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**  
1 colher de sopa (14g)  
**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**abacates**  
1/2 fatias (13g)  
**iogurte grego desnatado**  
2 colher de sopa (35g)  
**proteína em pó**  
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 3 refeições:

**sementes de chia**  
3 colher de sopa (43g)  
**leite integral**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1 1/2 colher de sopa (9g)  
**abacates**  
1 1/2 fatias (38g)  
**iogurte grego desnatado**  
6 colher de sopa (105g)  
**proteína em pó**  
3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.  
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.  
Sirva e aproveite.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Cereal matinal com leite proteico

413 kcal ● 31g proteína ● 9g gordura ● 48g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**  
1 2/3 porção (50g)  
**leite integral**  
5/6 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
5/6 concha (1/3 xícara cada) (26g)

Para todas as 2 refeições:

**cereal matinal**  
3 1/3 porção (100g)  
**leite integral**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 2/3 concha (1/3 xícara cada) (52g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\r\n\r\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**mix de frutas vermelhas congeladas**  
1/2 xícara (68g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/3 xícara(s) (27g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**mix de frutas vermelhas congeladas**  
1 xícara (136g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
2/3 xícara(s) (54g)  
**proteína em pó, baunilha**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético.\r\nDeixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada de frango com salsa verde

718 kcal ● 71g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



#### salsa verde

1 1/2 colher de sopa (24g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3 colher de sopa (22g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate romã (60g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
3 colher de sopa (45g)  
**abacates, fatiado**  
3 fatias (75g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Salmão com mel e Dijon

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g proteína ● 43g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
1 3/4 filé(s) (170 g cada) (298g)  
**mostarda Dijon**  
1 3/4 colher de sopa (26g)  
**mel**  
2 1/2 colher de chá (18g)  
**azeite**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
7/8 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
3 1/2 filé(s) (170 g cada) (595g)  
**mostarda Dijon**  
1/4 xícara (53g)  
**mel**  
1 3/4 colher de sopa (37g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 3/4 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

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

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



**coxa de frango desossada e sem pele**

3/4 lb (340g)

**tomilho seco**

3 pitada, folhas (0g)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

### Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



**sal**

1 pitada (0g)

**brócolis congelado**

2 1/4 xícara (205g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**manteiga**

2 1/4 colher de sopa (32g)

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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Frango teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



#### folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

#### tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Marry me chicken

505 kcal ● 72g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2/3 lbs (299g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**Meio a meio (creme e leite)**  
1/6 xícara (mL)  
**queijo parmesão**  
2 2/3 colher de sopa (17g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**páprica**  
1 1/3 pitada (0g)  
**cebola em pó**  
1 1/3 pitada (0g)  
**alho, picado finamente**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**Meio a meio (creme e leite)**  
1/3 xícara (mL)  
**queijo parmesão**  
1/3 xícara (33g)  
**tempero italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**cebola em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**alho, picado finamente**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe por 5-6 minutos de cada lado, até ficar cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto, até perfumar.
4. Adicione o caldo, raspando os resíduos dourados do fundo da panela.
5. Acrescente o half & half, o parmesão, o tempero italiano, a páprica e o alho em pó. Cozinhe sem tampar por 3-4 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
6. Volte o frango para a frigideira e regue com o molho. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva.

### Brócolis com manteiga

2 1/3 xícara(s) - 311 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 1/3 xícara (212g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 1/3 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
4 2/3 xícara (425g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/4 xícara (66g)

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.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**

1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

**queijo de cabra**

2 colher de sopa (28g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

**queijo de cabra**

4 colher de sopa (56g)

**sal**

2 pitada (1g)

1. Fatie o pêssego de cima a baixo em tiras finas.

2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

### 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.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**  
1/2 xícara (140g)  
**granola**  
4 colher de sopa (23g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
4 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado**  
1 xícara (280g)  
**granola**  
1/2 xícara (45g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
1/2 xícara (72g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 1/2 colher de sopa (41g)  
**pimentão**  
1/2 médio (60g)

Para todas as 3 refeições:

**homus**  
1/2 xícara (122g)  
**pimentão**  
1 1/2 médio (179g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

## Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**

1 médio ( $\approx 7$  cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**pêssego**

3 médio ( $\approx 7$  cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.
-

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pimentões recheados com taco

3 pimentão(ões) recheado(s) - 731 kcal ● 82g proteína ● 35g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**carne moída (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
**purê de tomate**  
6 colher de sopa (94g)  
**tempero para taco**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**pimentão**  
3 pequeno (222g)  
**queijo cheddar**  
1/4 xícara, ralado (32g)

Para todas as 2 refeições:

**carne moída (93% magra)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**purê de tomate**  
3/4 xícara (188g)  
**tempero para taco**  
1 colher de sopa (9g)  
**pimentão**  
6 pequeno (444g)  
**queijo cheddar**  
1/2 xícara, ralado (64g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos pimentões e descarte as sementes. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, doure a carne moída com um pouco de sal e pimenta, por 8-10 minutos.
4. Adicione o purê de tomate, o tempero para taco e um pequeno fio de água. Cozinhe em fogo brando por 2-4 minutos e desligue o fogo. Misture cerca de metade do queijo.
5. Recheie os pimentões com a mistura de taco. Cubra com o queijo restante.
6. Asse por 20 minutos até os pimentões ficarem macios. Sirva.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Sopa chili branca de frango

780 kcal ● 85g proteína ● 12g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



**caldo de galinha pronto**  
2 1/4 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**salsa verde**  
3/4 xícara (192g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**feijão great northern enlatado, escorrido**  
3/4 lata (~425 g) (319g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. \*Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
5 xícara (455g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

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

### Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal ● 88g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
14 oz (392g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (784g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (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

### Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

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