

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 2283 kcal ● 202g proteína (35%) ● 96g gordura (38%) ● 121g carboidrato (21%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Omelete de chili e queijo](#)

433 kcal

Almoço

800 kcal, 95g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Peito de frango básico](#)

13 1/3 oz- 529 kcal



[Legumes mistos](#)

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



[Cuscuz](#)

151 kcal

Lanches

300 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Pipoca](#)

3 1/3 xícaras- 134 kcal



[Cenouras com homus](#)

164 kcal

Jantar

750 kcal, 71g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Coxas de frango básicas](#)

9 oz- 383 kcal



[Lentilhas](#)

260 kcal



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)

108 kcal

Day 2

2283 kcal ● 202g proteína (35%) ● 96g gordura (38%) ● 121g carboidrato (21%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Omelete de chili e queijo

433 kcal

Almoço

800 kcal, 95g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Legumes mistos

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Cuscuz

151 kcal

Lanches

300 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pipoca

3 1/3 xícaras- 134 kcal



Cenouras com homus

164 kcal

Jantar

750 kcal, 71g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Lentilhas

260 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Day 3

2341 kcal ● 203g proteína (35%) ● 105g gordura (40%) ● 118g carboidrato (20%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Almoço

865 kcal, 73g proteína, 13g carboidratos líquidos, 53g gordura



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

18 2/3 oz- 770 kcal

Lanches

315 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Crackers

4 biscoito(s)- 68 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

780 kcal, 76g proteína, 60g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz com caldo de ossos

123 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Stir fry de frango com vegetais

537 kcal

Day 4

2302 kcal ● 226g proteína (39%) ● 96g gordura (37%) ● 106g carboidrato (18%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Yogurt grego proteico
1 pote- 139 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Lanches

315 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Almoço

855 kcal, 87g proteína, 24g carboidratos líquidos, 41g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Frango com ranch
12 oz- 691 kcal

Jantar

755 kcal, 85g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bacalhau assado simples
13 1/3 oz- 495 kcal



Lentilhas
260 kcal

Day 5

2323 kcal ● 218g proteína (37%) ● 90g gordura (35%) ● 119g carboidrato (21%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

315 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Almoço

770 kcal, 86g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



Assado de porco na panela lenta
608 kcal



Ervilha-torta
164 kcal

Jantar

840 kcal, 88g proteína, 28g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada mista
242 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal

Day 6

2326 kcal ● 218g proteína (37%) ● 99g gordura (38%) ● 114g carboidrato (20%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

375 kcal, 31g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

770 kcal, 86g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



Assado de porco na panela lenta

608 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Jantar

785 kcal, 79g proteína, 41g carboidratos líquidos, 30g gordura



Costeletas de porco ao mel e alho

11 oz- 695 kcal



Brócolis

3 xícara(s)- 87 kcal

Day 7

2383 kcal ● 202g proteína (34%) ● 105g gordura (40%) ● 135g carboidrato (23%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

395 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Almoço

830 kcal, 69g proteína, 50g carboidratos líquidos, 35g gordura



Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s)- 569 kcal



Lentilhas

260 kcal

Jantar

785 kcal, 79g proteína, 41g carboidratos líquidos, 30g gordura



Costeletas de porco ao mel e alho

11 oz- 695 kcal



Brócolis

3 xícara(s)- 87 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- pó de chili
4 colher de chá (11g)
- coentro em pó
2 colher de chá (4g)
- sal
1 colher de sopa (17g)
- pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- curry em pó
1 3/4 colher de sopa (11g)
- manjericão fresco
1/4 oz (7g)
- vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- mostarda marrom tipo deli
2 colher de chá (10g)
- tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ovos
22 grande (1100g)
- mussarela fresca
1 oz (28g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
- arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

Outro

- pipoca de micro-ondas, salgada
6 2/3 xícara estourada (73g)
- barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- caldo de ossos de frango
1/3 xícara(s) (mL)
- molho para stir-fry
3 colher de sopa (51g)
- mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
1/2 xícara (120g)
- lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
- molho de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)

Bebidas

- água
6 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- biscoitos salgados multigrãos
12 bolachas salgadas (42g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
13 1/3 oz (378g)

Frutas e sucos de frutas

- pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
3 3/4 lbs (1675g)
- coxa de frango desossada e sem pele**
18 oz (510g)
- asas de frango, com pele, cruas**
18 3/4 oz (530g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**
1 1/3 coxa(s) (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- mistura de legumes congelados**
1 1/2 lbs (686g)
- cenouras baby**
32 médio (320g)
- feijão-lima, congelado**
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- berinjela**
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
- tomates**
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (363g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
8 xícara (1152g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- cebola roxa**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- pepino**
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- cenouras**
1 pequeno (14 cm) (50g)
- alho**
4 2/3 dente(s) (de alho) (14g)
- brócolis congelado**
6 xícara (546g)

Produtos suíños

- lombo de porco sem osso**
1 1/2 lbs (680g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
22 oz (623g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1/2 xícara(s) (mL)
- vinagre de maçã**
2 colher de sopa (mL)

Doces

- mel**
5 oz (140g)

Produtos de nozes e sementes

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

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de chili e queijo

433 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de chá (mL)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
coentro em pó
1 colher de chá (2g)
queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
ovos, batido
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
coentro em pó
2 colher de chá (4g)
queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
ovos, batido
8 grande (400g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete 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.

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 2 refeições:

berinjela

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

óleo

4 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
óleo
5 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.

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 1/4 xícara (169g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
2 1/2 xícara (338g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 2

Comer em dia 3

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Asas de frango ao estilo indiano

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 6g fibra



Rende 18 2/3 oz

óleo
1 colher de chá (mL)
asas de frango, com pele, cruas
18 2/3 oz (530g)
sal
1 colher de chá (7g)
curry em pó
1 3/4 colher de sopa (11g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Assado de porco na panela lenta

608 kcal ● 75g proteína ● 28g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco sem osso
1 1/2 lbs (680g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
mel
1 colher de sopa (21g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. No fundo da panela lenta, misture o caldo, o vinagre balsâmico, o molho de soja, o mel e o alho. Adicione o lombo de porco e envolva bem com o molho.
2. Cubra e cozinhe em baixa por 6–8 horas ou em alta por 3–4 horas.
3. Fatie ou desfie o porco e regue com o molho antes de servir.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s) - 569 kcal ● 51g proteína ● 35g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 onça(s)

mostarda marrom tipo deli

2 colher de chá (10g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/3 coxa(s) (227g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).

2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.

3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.

4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Lentilhas

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



água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pipoca

3 1/3 xícaras - 134 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pipoca de micro-ondas, salgada

3 1/3 xícara estourada (37g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada

6 2/3 xícara estourada (73g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Cenouras com homus

164 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

homus

4 colher de sopa (60g)

cenouras baby

16 médio (160g)

Para todas as 2 refeições:

homus

1/2 xícara (120g)

cenouras baby

32 médio (320g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Crackers

4 biscoito(s) - 68 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
4 bolachas salgadas (14g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
12 bolachas salgadas (42g)

1. Aproveite.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui
instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

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 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

18 oz (510g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

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)

1. 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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Arroz com caldo de ossos

123 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



caldo de ossos de frango
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Stir fry de frango com vegetais

537 kcal ● 64g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



molho para stir-fry
3 colher de sopa (51g)
mistura de legumes congelados
3/4 pacote (280 g) (213g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo, dividido
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (252g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango 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 frango à frigideira e misture.
 4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
 5. Reduza o fogo para baixo e cozine até o frango ficar totalmente cozido.
 6. Sirva.
-

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

azeite

5 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

13 1/3 oz (378g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Lentilhas

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



água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonadas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjericão fresco, ralado
12 folhas (6g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Costeletas de porco ao mel e alho

11 oz - 695 kcal ● 71g proteína ● 30g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2/3 lbs (312g)
óleo
2 colher de chá (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
mel
2 colher de sopa (39g)
alho, picado finamente
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
22 oz (623g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/4 xícara (mL)
mel
1/4 xícara (77g)
alho, picado finamente
3 2/3 dente(s) (de alho) (11g)

1. Em uma tigela pequena, bata o mel, o alho, o molho de soja, o vinagre de maçã e um pouco de sal e pimenta.
2. Coloque as costeletas de porco em um prato raso e despeje a marinada por cima, garantindo que fiquem bem cobertas. Se possível, cubra e refrigerue por 30 minutos até durante a noite para marinhar.
3. Retire as costeletas da marinada, deixando o excesso escorrer. Reserve a marinada para uso posterior.
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Cozinhe as costeletas por 4–5 minutos de cada lado, ou até ficarem totalmente cozidas. Retire da frigideira e deixe descansar.
5. Na mesma frigideira, despeje a marinada reservada e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos, até reduzir ligeiramente.
6. Regue o molho sobre as costeletas e sirva.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
3 xícara (273g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
6 xícara (546g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.