

# Meal Plan - Dieta alta em proteína de 2300 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

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

### Lanches

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



**Pipoca**  
3 1/3 xícaras- 134 kcal



**Cenouras com homus**  
164 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

### 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

### Lanches

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



**Pipoca**  
3 1/3 xícaras- 134 kcal



**Cenouras com homus**  
164 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

### 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

### Lanches

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



**Crackers**  
4 biscoito(s)- 68 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 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

### 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



**logurte 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

### 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

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

## 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)
- ☐ manjerição 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 suínos

- ☐ 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. 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.

## 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 vaziar 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)

#### manjeriço 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 manjeriço 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 cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
  6. Sirva.
-



## 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)

**azeitonas 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)

**manjeriço 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 manjeriço 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 refrigere por 30 minutos até durante a noite para marinar.
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.