

# Meal Plan - Dieta alta em proteína de 2900 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

2932 kcal ● 219g proteína (30%) ● 108g gordura (33%) ● 222g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

### Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Ovos mexidos básicos**

2 ovo(s)- 159 kcal



**Amendoins torrados**

1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Torrada com banana e cottage**

1 torrada(s)- 161 kcal

### Lanches

440 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Leite**

1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Pudim de chia com cacau e framboesa**

368 kcal

### Almoço

930 kcal, 37g proteína, 125g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Pão de alho simples**

1 fatia(s)- 115 kcal



**Ravióli de queijo**

816 kcal

### Jantar

1010 kcal, 132g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Vagens**

63 kcal



**Lentilhas**

231 kcal



**Peito de frango básico**

18 oz- 714 kcal

## Day 2

2932 kcal ● 219g proteína (30%) ● 108g gordura (33%) ● 222g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

### Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Torrada com banana e cottage**  
1 torrada(s)- 161 kcal

### Lanches

440 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Pudim de chia com cacau e framboesa**  
368 kcal

### Almoço

930 kcal, 37g proteína, 125g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Pão de alho simples**  
1 fatia(s)- 115 kcal



**Ravióli de queijo**  
816 kcal

### Jantar

1010 kcal, 132g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Vagens**  
63 kcal



**Lentilhas**  
231 kcal



**Peito de frango básico**  
18 oz- 714 kcal

## Day 3

2905 kcal ● 225g proteína (31%) ● 117g gordura (36%) ● 204g carboidrato (28%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Torrada com banana e cottage**  
1 torrada(s)- 161 kcal

### Lanches

500 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



**Leite**  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Chips de couve**  
138 kcal

### Almoço

965 kcal, 92g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



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



**Purê de batata instantâneo**  
103 kcal

### Jantar

890 kcal, 84g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Pitas libanesas com carne**  
1 1/2 pita(s)- 831 kcal

## Day 4

2887 kcal ● 230g proteína (32%) ● 95g gordura (30%) ● 243g carboidrato (34%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

485 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 173 kcal

### Lanches

500 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



**Leite**  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Chips de couve**  
138 kcal

### Almoço

965 kcal, 92g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



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



**Purê de batata instantâneo**  
103 kcal

### Jantar

940 kcal, 90g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de mussarela e tomate**  
161 kcal



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1 1/2 batata(s)- 779 kcal

## Day 5

2865 kcal ● 228g proteína (32%) ● 113g gordura (35%) ● 204g carboidrato (28%) ● 32g fibra (4%)

### Café da manhã

485 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 173 kcal

### Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Queijo em tiras**  
4 palito(s)- 331 kcal



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

### Almoço

1045 kcal, 86g proteína, 80g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Arroz branco**  
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



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

### Jantar

970 kcal, 83g proteína, 78g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Arroz frito com frango estilo chinês**  
716 kcal



**Salada de edamame e beterraba**  
257 kcal

Day 6 2895 kcal ● 226g proteína (31%) ● 130g gordura (40%) ● 176g carboidrato (24%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

545 kcal, 33g proteína, 42g carboidratos líquidos, 24g gordura



Muffins paleo para café da manhã  
2 muffin(s)- 232 kcal



Leite  
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo em tiras  
4 palito(s)- 331 kcal



Framboesas  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

955 kcal, 76g proteína, 63g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de peru com pepino e endro  
1 1/2 sanduíche(s)- 676 kcal



Salada grega simples de pepino  
281 kcal

Jantar

1025 kcal, 89g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de tomate e abacate  
293 kcal



Frango teriyaki  
12 oz- 570 kcal



Arroz branco  
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 7 2895 kcal ● 226g proteína (31%) ● 130g gordura (40%) ● 176g carboidrato (24%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

545 kcal, 33g proteína, 42g carboidratos líquidos, 24g gordura



Muffins paleo para café da manhã  
2 muffin(s)- 232 kcal



Leite  
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo em tiras  
4 palito(s)- 331 kcal



Framboesas  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

955 kcal, 76g proteína, 63g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sanduíche de peru com pepino e endro  
1 1/2 sanduíche(s)- 676 kcal



Salada grega simples de pepino  
281 kcal

Jantar

1025 kcal, 89g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de tomate e abacate  
293 kcal



Frango teriyaki  
12 oz- 570 kcal



Arroz branco  
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
8 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos  
11 2/3 médio (514g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3/4 xícara (170g)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ mussarela fresca  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queijo em tiras  
12 vara (336g)
- ☐ queijo fatiado  
6 fatia (≈20 g cada) (114g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
2 recipiente (359g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia  
1/3 xícara (76g)

## Outro

- ☐ cacau em pó  
3 1/3 colher de chá (7g)
- ☐ molho para stir-fry  
4 colher de sopa (68g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/2 xícara (45g)
- ☐ molho teriyaki  
3/4 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas  
2 xícara (267g)
- ☐ banana  
1 1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (122g)
- ☐ peras  
4 médio (712g)
- ☐ azeitonas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ suco de limão  
2 1/2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas  
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (744g)
- ☐ cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (211g)
- ☐ salsa fresca  
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ folhas de couve  
1 1/3 maço (227g)
- ☐ mistura para purê de batata  
2 oz (57g)
- ☐ batata-doce  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ edamame congelado, sem casca  
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ pimentão vermelho  
1/2 xícara, picada (75g)
- ☐ pepino  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (728g)
- ☐ cebola roxa  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

## Bebidas

- ☐ água  
4 xícara (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2952g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
1 pote (680 g) (672g)
- ☐ molho barbecue  
4 colher de sopa (71g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado  
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ abacates  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Doces

- ☐ xarope  
4 colher de chá (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 oz (mL)
- ☐ azeite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1 oz (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado  
1 xícara (164g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
3/4 lbs (352g)
- ☐ pão pita  
1 1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (96g)
- ☐ pão naan  
2 pedaço(s) (180g)

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
3 g (3g)
- ☐ sal  
3 1/2 colher de chá (21g)
- ☐ alho em pó  
2 1/2 g (2g)
- ☐ cominho em pó  
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 1/4 g (4g)
- ☐ pó de chili  
4 colher de chá (11g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/2 oz (14g)

## Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)  
3/4 lbs (341g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
1 xícara (208g)

## Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso  
3/4 lbs (340g)
- ☐ presunto cozido  
4 oz sem osso (113g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru  
3/4 lbs (340g)

- ☐ **endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)
  - ☐ **vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

#### amendoim torrado

3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com banana e cottage

1 torrada(s) - 161 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**canela**  
1 pitada (0g)  
**banana, fatiado**  
1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (41g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**canela**  
3 pitada (1g)  
**banana, fatiado**  
1 1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (122g)

1. Torre o pão.
2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
3. Polvilhe canela por cima e sirva!

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 médio (88g)  
**pimentão vermelho**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**presunto cozido, esfarelado**  
2 oz sem osso (57g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 médio (176g)  
**pimentão vermelho**  
1/2 xícara, picada (75g)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (80g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**presunto cozido, esfarelado**  
4 oz sem osso (113g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

### Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**alho em pó**  
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**alho em pó**  
1 pitada (1g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

### Ravióli de queijo

816 kcal ● 33g proteína ● 20g gordura ● 113g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
1/2 pote (680 g) (336g)  
**ravióli de queijo congelado**  
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1 pote (680 g) (672g)  
**ravióli de queijo congelado**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

# Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal 9g proteína 5g gordura 43g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

## Frango assado com tomates e azeitonas

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**azeitonas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá (1g)  
**pó de chili**  
4 colher de chá (11g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
24 folhas (12g)

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.

## Purê de batata instantâneo

103 kcal 3g proteína 0g gordura 20g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**mistura para purê de batata**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura para purê de batata**

2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

### Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

4 colher de sopa (46g)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Stir fry de porco com vegetais

880 kcal ● 82g proteína ● 37g gordura ● 43g carboidrato ● 12g fibra





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

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

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de peru com pepino e endro

1 1/2 sanduíche(s) - 676 kcal ● 58g proteína ● 27g gordura ● 44g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**fatiados de peru**  
6 oz (170g)  
**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**queijo fatiado**  
3 fatia (≈20 g cada) (57g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 1/4 colher de sopa (39g)  
**endro seco (dill)**  
3 pitada (0g)  
**pepino, picado**  
9 fatias (63g)

Para todas as 2 refeições:

**fatiados de peru**  
3/4 lbs (340g)  
**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**queijo fatiado**  
6 fatia (≈20 g cada) (114g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/4 xícara (79g)  
**endro seco (dill)**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pepino, picado**  
18 fatias (126g)

1. Misture o pepino picado, o iogurte grego, o endro e um pouco de sal/pimenta em uma tigela pequena até o pepino ficar bem coberto.
2. Monte o sanduíche colocando o queijo e o peru na fatia de pão de baixo. Cubra com a mistura de pepino e coloque a fatia de pão de cima. Sirva.

### Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1 xícara (280g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

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.

## Lanches 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.

## Pudim de chia com cacau e framboesa

368 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 23g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**  
2 2/3 colher de sopa (38g)  
**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1 2/3 colher de chá (3g)  
**framboesas**  
1/3 xícara (41g)  
**xarope**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de chia**  
1/3 xícara (76g)  
**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
3 1/3 colher de chá (7g)  
**framboesas**  
2/3 xícara (82g)  
**xarope**  
4 colher de chá (mL)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.\r\nRefrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.\r\nSirva com framboesas.

## Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**folhas de couve**  
2/3 maço (113g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**folhas de couve**  
1 1/3 maço (227g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
4 vara (112g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
12 vara (336g)

1. A receita não possui instruções.

## Framboesas

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



Para uma única refeição:

**framboesas**

1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**

1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**

2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

2/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2/3 xícara (128g)

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.

### Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (504g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**óleo**  
2 1/4 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 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Pitas libanesas com carne

1 1/2 pita(s) - 831 kcal ● 83g proteína ● 27g gordura ● 55g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 pita(s)

**carne moída (93% magra)**

3/4 lbs (341g)

**pão pita**

1 1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (96g)

**cominho em pó**

3/4 colher de sopa (5g)

**páprica**

1/4 colher de sopa (2g)

**canela**

1/4 colher de sopa (2g)

**cebola, picado**

3/4 pequeno (53g)

**salsa fresca, picado**

6 colher de sopa, picado (23g)

1. Preaqueça o forno a 360°F (180°C).
2. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola, a salsinha, os temperos e uma pitada de sal.
3. Corte cada pita ao meio no sentido do meio, como um pão de hambúrguer, de forma que haja uma 'tampa' e uma 'base'.
4. Coloque as bases das pitas em uma assadeira e distribua uma quantidade uniforme da mistura de carne. Pressione as tampas por cima e corte tudo ao meio.
5. Asse por cerca de 20 minutos. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**vinagrete balsâmico**

2 colher de chá (mL)

**manjeriço fresco**

2 colher de chá, picado (2g)

**mussarela fresca, fatiado**

1 1/3 oz (38g)

**tomates, fatiado**

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

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

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 1/2 batata(s) - 779 kcal ● 81g proteína ● 9g gordura ● 83g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata(s)

**molho barbecue**

4 colher de sopa (71g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3/4 lbs (336g)

**batata-doce, cortado ao meio**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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

---

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

---

### Arroz frito com frango estilo chinês

716 kcal ● 70g proteína ● 21g gordura ● 59g carboidrato ● 2g fibra





**ovos**  
3/4 grande (38g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado**  
1/2 lbs (255g)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue por cerca de 10 minutos até ficarem macias.
3. Adicione o frango picado à frigideira e continue cozinhando até que esteja totalmente cozido e não haja partes rosadas. Transfira a mistura de frango e cebola para um prato e reserve.
4. Limpe a frigideira e aqueça a metade restante do óleo. Bata o ovo em uma tigela pequena e então despeje na frigideira. Assim que o ovo começar a firmar, mexa para quebrá-lo em pedaços pequenos.
5. Junte o frango e as cebolas, o arroz, pimenta-do-reino, molho de soja e sal a gosto. Mexa até ficar bem incorporado e aquecido. Sirva.
6. Observação para preparo de refeições: arroz cozido e refrigerado funciona muito bem no arroz frito. Se puder, tente preparar o arroz com antecedência.

---

## Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
3/4 xícara (89g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
  2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.
-

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
2 1/2 colher de sopa, picado (38g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
5 pitada (2g)  
**sal**  
5 pitada (4g)  
**pimenta-do-reino**  
5 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Frango teriyaki

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
3/4 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
1 1/2 lbs (672g)

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. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

1 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1/2 xícara (93g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
  2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
  3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
  4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
  5. Solte com um garfo e sirva.
-