

# Meal Plan - Dieta de 120 g de proteína

[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

1498 kcal ● 132g proteína (35%) ● 76g gordura (45%) ● 50g carboidrato (13%) ● 22g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**logurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

185 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

500 kcal, 52g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**

161 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**

8 oz- 340 kcal

### Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada de atum com abacate**

545 kcal

## Day 2

1498 kcal ● 132g proteína (35%) ● 76g gordura (45%) ● 50g carboidrato (13%) ● 22g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**logurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

185 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

500 kcal, 52g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**

161 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**

8 oz- 340 kcal

### Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada de atum com abacate**

545 kcal

## Day 3

1458 kcal ● 136g proteína (37%) ● 53g gordura (32%) ● 94g carboidrato (26%) ● 16g fibra (4%)

### Café da manhã

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

240 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal



**Pretzels**

110 kcal

### Almoço

500 kcal, 52g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Coxas de frango básicas**

9 oz- 383 kcal



**Milho e feijão-lima salteados**

119 kcal

### Jantar

450 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Ervilha-torta**

41 kcal



**Bife de atum selado simples**

5 1/3 oz- 235 kcal



**Lentilhas**

174 kcal

## Day 4

1472 kcal ● 140g proteína (38%) ● 51g gordura (31%) ● 96g carboidrato (26%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Aveia proteica de café overnight**

169 kcal



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Lanches

240 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal



**Pretzels**

110 kcal

### Almoço

500 kcal, 52g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Coxas de frango básicas**

9 oz- 383 kcal



**Milho e feijão-lima salteados**

119 kcal

### Jantar

450 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Ervilha-torta**

41 kcal



**Bife de atum selado simples**

5 1/3 oz- 235 kcal



**Lentilhas**

174 kcal

Day 5 1505 kcal ● 126g proteína (33%) ● 56g gordura (34%) ● 103g carboidrato (27%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia proteica de café overnight  
169 kcal



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

Lanches

190 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal



Chocolate amargo  
1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

525 kcal, 41g proteína, 44g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de tomate e abacate  
117 kcal



Tigela de camarão, ervilhas-tortas e arroz com limão  
408 kcal

Jantar

510 kcal, 57g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva  
122 kcal



Arroz com manteiga e limão  
92 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
8 oz- 296 kcal

Day 6 1489 kcal ● 124g proteína (33%) ● 52g gordura (32%) ● 113g carboidrato (30%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com manteiga e geleia  
1 fatia(s)- 133 kcal



Copo de cottage com frutas  
1 pote- 131 kcal

Lanches

190 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal



Chocolate amargo  
1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

525 kcal, 41g proteína, 44g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de tomate e abacate  
117 kcal



Tigela de camarão, ervilhas-tortas e arroz com limão  
408 kcal

Jantar

510 kcal, 57g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva  
122 kcal



Arroz com manteiga e limão  
92 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
8 oz- 296 kcal

## Day 7

1409 kcal ● 125g proteína (36%) ● 70g gordura (45%) ● 54g carboidrato (15%) ● 15g fibra (4%)

### Café da manhã

265 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**

1 fatia(s)- 133 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Lanches

190 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Chocolate amargo**

1 quadrado(s)- 60 kcal

### Almoço

480 kcal, 44g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Peito de frango marinado**

6 oz- 212 kcal



**Brócolis com manteiga**

2 xícara(s)- 267 kcal

### Jantar

475 kcal, 55g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**

8 oz- 316 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**

161 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
10 colher de sopa, inteira (89g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)
- ☐ leite integral  
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo em tiras  
3 vara (84g)
- ☐ manteiga  
1/2 vara (53g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- ☐ sal  
1/2 oz (12g)
- ☐ alho em pó  
2 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1/3 oz (9g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima, congelado  
1 embalagem (280 g) (293g)
- ☐ tomates  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (174g)
- ☐ cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
1 2/3 lbs (766g)
- ☐ grãos de milho congelados  
1/2 xícara (68g)
- ☐ brócolis congelado  
2 xícara (182g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo  
1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
1 lbs (448g)
- ☐ atum enlatado  
2 1/2 lata (430g)
- ☐ postas de atum yellowfin, cru  
2/3 lbs (302g)
- ☐ camarão, cru  
3/4 lbs (341g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)
- ☐ tempero italiano  
2 pitada (1g)

## Bebidas

- ☐ água  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ café coado  
3 colher de sopa (44g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1/2 xícara (96g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
18 oz (510g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
30 oz (843g)

## Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
2 oz (57g)

## Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
2 colher de chá (mL)
- ☐ chocolate amargo 70–85%  
3 quadrado(s) (30g)

- ☐ molho para marinar  
3 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ suco de limão  
1 fl oz (mL)
- ☐ kiwi  
5 fruta (345g)

- ☐ geleia  
2 colher de chá (14g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional  
1/2 xícara (41g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
3/4 xícara (139g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
3/4 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2 fatia (64g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

#### amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

#### iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de café overnight

169 kcal 16g proteína 3g gordura 18g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- xarope de bordo (maple syrup) 1 colher de chá (mL)
- leite integral 1/8 xícara(s) (mL)
- proteína em pó 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- aveia em flocos (oats) tradicional 4 colher de sopa (20g)
- café coado 1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

- xarope de bordo (maple syrup) 2 colher de chá (mL)
- leite integral 1/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- aveia em flocos (oats) tradicional 1/2 xícara (41g)
- café coado 3 colher de sopa (44g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

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.

# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- pão**  
1 fatia (32g)
- manteiga**  
1 colher de chá (5g)
- geleia**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**  
2 fatia (64g)
- manteiga**  
2 colher de chá (9g)
- geleia**  
2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

## Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

- Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
3/8 embalagem (280 g) (107g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
3/4 embalagem (280 g) (213g)  
**azeite**  
3/4 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.

### Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (224g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Milho e feijão-lima salteados

119 kcal  4g proteína  5g gordura  12g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
4 colher de sopa (40g)  
**grãos de milho congelados**  
4 colher de sopa (34g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/2 xícara (80g)  
**grãos de milho congelados**  
1/2 xícara (68g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### azeite

3/8 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

#### cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

### Tigela de camarão, ervilhas-tortas e arroz com limão

408 kcal ● 40g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**tempero de limão e pimenta**

1/3 colher de chá (1g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**arroz branco de grão longo**

4 colher de sopa (46g)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**caldo de legumes**

1/4 xícara(s) (mL)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1/4 embalagem (280 g) (71g)

**azeite, dividido**

1/2 colher de sopa (mL)

**camarão, cru, descascado e sem veia**

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero de limão e pimenta**

5 pitada (1g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**arroz branco de grão longo**

1/2 xícara (93g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**caldo de legumes**

1/2 xícara(s) (mL)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1/2 embalagem (280 g) (142g)

**azeite, dividido**

1 colher de sopa (mL)

**camarão, cru, descascado e sem veia**

3/4 lbs (341g)

1. Prepare o arroz:
  2. Combine o arroz, suco de limão, água, caldo e metade do óleo em uma panela.
  3. Leve para ferver, depois reduza o fogo.
  4. Tampe e cozinhe em fogo brando por 20 minutos ou até ficar macio.
  5. Misture o tempero lemon pepper. Reserve.
  6. Enquanto isso, prepare os camarões:
  7. Aqueça a segunda metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
  8. Adicione os camarões e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos ou até que os camarões estejam totalmente rosados e opacos.
  9. Prepare as ervilhas-tortas conforme a embalagem.
  10. Junte os camarões, as ervilhas-tortas e o arroz; misture (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.
-

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Peito de frango marinado

6 oz - 212 kcal ● 38g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

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

6 oz (168g)

**molho para marinar**

3 colher de sopa (mL)

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

### Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

**sal**

1 pitada (0g)

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**manteiga**

2 colher de sopa (28g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.
- 

### 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.
-

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal 14g proteína 3g gordura 13g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas  
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

- 1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Pretzels

110 kcal 3g proteína 1g gordura 22g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados  
2 oz (57g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi  
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi  
3 fruta (207g)

- 1. Fatie o kiwi e sirva.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal 1g proteína 4g gordura 4g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%  
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%  
3 quadrado(s) (30g)

- 1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

#### abacates

5/8 abacate(s) (126g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

#### sal

1 1/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

#### atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

#### tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

#### cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

#### suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

#### sal

1/3 colher de chá (1g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

#### folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

#### atum enlatado

2 1/2 lata (430g)

#### tomates

10 colher de sopa, picada (113g)

#### cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

#### ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Bife de atum selado simples

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**postas de atum yellowfin, cru**

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

4 colher de chá (mL)

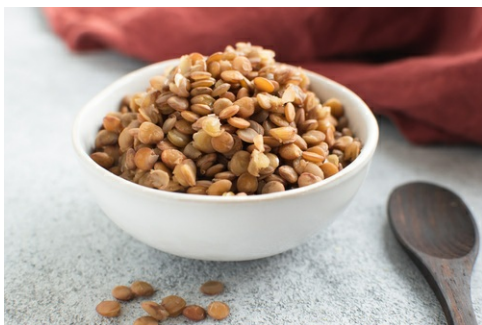
**postas de atum yellowfin, cru**

2/3 lbs (302g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

## Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/2 xícara (96g)

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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

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

### Arroz com manteiga e limão

92 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 colher de sopa (23g)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 1/4 pitada (0g)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/3 colher de chá (1g)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
3 pitada (2g)

1. Combine todos os ingredientes EXCETO o lemon pepper em uma panela.
2. Leve a ferver, então reduza o fogo.
3. Cubra a panela e deixe cozinhar lentamente por 20 minutos, ou até que o líquido seja absorvido.
4. Polvilhe com lemon pepper antes de servir.

### Peito de frango com limão e pimenta

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)

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

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1 xícara (144g)

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