

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

iogurte 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

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



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

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

Lista de Compras



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, crua
2/3 lbs (302g)
- camarão, crua
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, crua
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 marinhar
3 colher de sopa (mL)

geleia
2 colher de chá (14g)

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)

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:

tempo 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:

tempo 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 marinhar
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:

Para todas as 2 refeições:

kiwi
1 fruta (69g)

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:

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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)
tempo 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)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

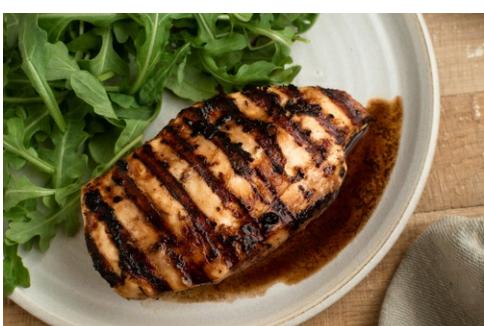
1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Praqueça 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



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)
tempo italiano
2 pitada (1g)

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

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.