

# Meal Plan - Dieta de 140 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 11722 kcal153g proteína (36%)78g gordura (41%)82g carboidrato (19%)21g fibra (5%)

## Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura

 **Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

 **Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã**  
234 kcal


## Lanches


215 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura

 **Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate**  
1 biscoitos- 213 kcal

## Almoço


575 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura


 **Frango assado com tomates e azeitonas**  
9 onça(s)- 449 kcal

 **Purê de batata-doce com manteiga**  
125 kcal

## Jantar

625 kcal, 63g proteína, 24g carboidratos líquidos, 28g gordura


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


 **Chicken marsala**  
8 oz frango- 466 kcal

Day 21738 kcal147g proteína (34%)65g gordura (34%)120g carboidrato (28%)21g fibra (5%)

## Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura

 **Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

 **Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã**  
234 kcal


## Lanches


215 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura

 **Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate**  
1 biscoitos- 213 kcal

## Almoço


590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura


 **Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1 batata(s)- 520 kcal

 **Salada de tomate e pepino**  
71 kcal

## Jantar

625 kcal, 63g proteína, 24g carboidratos líquidos, 28g gordura

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

 **Chicken marsala**  
8 oz frango- 466 kcal

## Day 3

1697 kcal ● 158g proteína (37%) ● 43g gordura (23%) ● 152g carboidrato (36%) ● 18g fibra (4%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Cereal matinal com leite proteico**

165 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Lanches

270 kcal, 15g proteína, 44g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Uvas-passas**

1/4 xícara- 137 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Almoço

590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



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

1 batata(s)- 520 kcal



**Salada de tomate e pepino**

71 kcal

### Jantar

520 kcal, 67g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

151 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

10 oz- 370 kcal

## Day 4

1684 kcal ● 147g proteína (35%) ● 64g gordura (34%) ● 113g carboidrato (27%) ● 17g fibra (4%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Cereal matinal com leite proteico**

165 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Lanches

270 kcal, 15g proteína, 44g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Uvas-passas**

1/4 xícara- 137 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Almoço

575 kcal, 45g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal



**Sementes de abóbora**

183 kcal



**Salada de frango com salsa verde**

239 kcal

### Jantar

520 kcal, 67g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

151 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

10 oz- 370 kcal

Day 5

1675 kcal ● 143g proteína (34%) ● 59g gordura (32%) ● 120g carboidrato (29%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura



Morangos  
1 xícara(s)- 52 kcal



Torrada com queijo cottage  
2 torrada(s)- 286 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Torresmo  
1 oz- 149 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 17g gordura



Coxas de frango básicas  
6 oz- 255 kcal



Purê de batata-doce  
275 kcal



Salada de tomate e pepino  
71 kcal

Jantar

570 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ervilha-torta  
82 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão  
490 kcal

Day 6

1686 kcal ● 146g proteína (35%) ● 74g gordura (39%) ● 90g carboidrato (21%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura



Morangos  
1 xícara(s)- 52 kcal



Torrada com queijo cottage  
2 torrada(s)- 286 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Torresmo  
1 oz- 149 kcal

Almoço

610 kcal, 49g proteína, 18g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de edamame e beterraba  
171 kcal



Ragout de porco e cogumelos  
6 oz porco- 440 kcal

Jantar

575 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bacalhau assado simples  
10 2/3 oz- 396 kcal



Cenouras assadas  
1 cenoura(s)- 53 kcal



Purê de batata-doce com manteiga  
125 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g proteína (35%) ● 74g gordura (39%) ● 90g carboidrato (21%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura



Morangos  
1 xícara(s)- 52 kcal



Torrada com queijo cottage  
2 torrada(s)- 286 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Torresmo  
1 oz- 149 kcal

Almoço

610 kcal, 49g proteína, 18g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de edamame e beterraba  
171 kcal



Ragout de porco e cogumelos  
6 oz porco- 440 kcal

Jantar

575 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bacalhau assado simples  
10 2/3 oz- 396 kcal



Cenouras assadas  
1 cenoura(s)- 53 kcal



Purê de batata-doce com manteiga  
125 kcal

---

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim  
4 colher de chá (21g)
- ☐ feijão-preto  
1 colher de sopa (15g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ canela  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- ☐ pó de chili  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ manjerição fresco  
9 folhas (5g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ cominho em pó  
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco  
1/3 colher de chá, folhas (0g)

## Outro

- ☐ gotas de chocolate  
1 colher de sopa (14g)
- ☐ salsicha de frango para café da manhã  
4 salsicha(s) (120g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
- ☐ folhas verdes variadas  
8 3/4 xícara (263g)
- ☐ torresmo  
3 oz (85g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ claras de ovo  
1/2 xícara (122g)
- ☐ manteiga  
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ creme de leite fresco  
1/2 xícara (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó  
3/4 pitada (0g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (723g)
- ☐ batata-doce  
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
- ☐ feijão-lima, congelado  
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ cogumelos  
13 oz (363g)
- ☐ alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ cebola roxa  
3/4 pequeno (53g)
- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ edamame congelado, sem casca  
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ cenouras  
2 grande (144g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
5/8 abacate(s) (126g)
- ☐ azeitonas verdes  
9 grande (40g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ uvas-passas  
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ suco de limão  
4 colher de chá (mL)
- ☐ morangos  
3 xícara, inteira (432g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 lbs (1796g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
16 2/3 oz (472g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue  
1/3 xícara (95g)
- ☐ salsa verde  
1/2 colher de sopa (8g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 1/3 oz (37g)

☐ pão  
6 fatia(s) (192g)

**Bebidas**

☐ proteína em pó  
5/6 concha (1/3 xícara cada) (26g)

**Doces**

☐ xarope de bordo (maple syrup)  
4 colher de chá (mL)

☐ mel  
2 colher de sopa (42g)

**Cereais matinais**

☐ aveia em flocos (oats) tradicional  
1/3 xícara(s) (27g)

☐ cereal matinal  
1 1/3 porção (40g)

**Gorduras e óleos**

☐ óleo  
2 oz (mL)

☐ azeite  
2 oz (mL)

☐ molho para salada  
1/3 lbs (mL)

☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

**Produtos suínos**

☐ lombo de porco, cru  
3/4 lbs (340g)

**Peixes e mariscos**

☐ bacalhau, cru  
1 1/3 lbs (604g)

---

## Café da manhã 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.

## Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal ● 18g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**claras de ovo**  
4 colher de sopa (61g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**salsicha de frango para café da manhã**  
2 salsicha(s) (60g)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**claras de ovo**  
1/2 xícara (122g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**salsicha de frango para café da manhã**  
4 salsicha(s) (120g)  
**tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe a salsicha de frango conforme as instruções da embalagem. Corte em pedaços pequenos e reserve.
2. Adicione óleo a uma frigideira em fogo baixo. Despeje as claras e mexa até que fiquem opacas e firmes.
3. Transfira as claras para uma tigela e adicione a salsicha de frango, os tomates e o abacate. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e sirva.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 2 refeições:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

## Cereal matinal com leite proteico

165 kcal ● 12g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**  
2/3 porção (20g)  
**leite integral**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/3 concha (1/3 xícara cada) (10g)

Para todas as 2 refeições:

**cereal matinal**  
1 1/3 porção (40g)  
**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
2/3 concha (1/3 xícara cada) (21g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.   
Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

## Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

**morangos**  
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com queijo cottage

2 torrada(s) - 286 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1/2 xícara (113g)

**mel**

2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

6 fatia(s) (192g)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 1/2 xícara (339g)

**mel**

2 colher de sopa (42g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

**tomates**

9 tomatinhos (153g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

**azeitonas verdes**

9 grande (40g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**pó de chili**

1/2 colher de sopa (4g)

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

1/2 lbs (255g)

**manjeriço fresco, ralado**

9 folhas (5g)

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-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

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

1 batata(s) - 520 kcal 54g proteína 6g gordura 55g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

**molho barbecue**  
2 2/3 colher de sopa (48g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
1/3 xícara (95g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal 2g proteína 3g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Sementes de abóbora

183 kcal 9g proteína 15g gordura 3g carboidrato 2g fibra



**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada de frango com salsa verde

239 kcal ● 24g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



**salsa verde**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 colher de sopa (7g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 oz (85g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1 colher de sopa (15g)  
**abacates, fatiado**  
1 fatias (25g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 5

### Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz  
**coxa de frango desossada e sem pele**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1/4 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.

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.



## Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

1/4 pequeno (18g)

**pepino, fatiado finamente**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**tomates, fatiado finamente**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 xícara (30g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**edamame congelado, sem casca**

1/2 xícara (59g)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**

2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

2 xícara (60g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de sopa (mL)

**edamame congelado, sem casca**

1 xícara (118g)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**

4 beterraba(s) (200g)

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.

### Ragout de porco e cogumelos

6 oz porco - 440 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**lombo de porco, cru**

6 oz (170g)

**caldo de legumes**

1/4 xícara(s) (mL)

**creme de leite fresco**

1/4 xícara (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tomates, cortado ao meio**

1/3 pint, tomatinhos (89g)

**cogumelos, fatiado**

2 1/2 oz (68g)

Para todas as 2 refeições:

**lombo de porco, cru**

3/4 lbs (340g)

**caldo de legumes**

1/2 xícara(s) (mL)

**creme de leite fresco**

1/2 xícara (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tomates, cortado ao meio**

5/8 pint, tomatinhos (179g)

**cogumelos, fatiado**

5 oz (136g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio. Corte o porco em medalhões de 2–3 cm e adicione à frigideira. Quando dourarem dos dois lados e estiverem completamente cozidos, retire o porco e reserve.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Adicione o creme e o caldo e deixe ferver por 4–8 minutos até reduzir um pouco e formar um molho mais espesso. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Volte o porco para a frigideira e aqueça até ficar bem aquecido. Sirva.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate

1 biscoitos - 213 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- manteiga de amendoim**  
2 colher de chá (11g)
- sal**  
1/3 pitada (0g)
- gotas de chocolate**  
1/2 colher de sopa (7g)
- leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)
- canela**  
1 1/3 pitada (0g)
- fermento em pó**  
1/3 pitada (0g)
- proteína em pó**  
1/8 concha (1/3 xícara cada) (3g)
- xarope de bordo (maple syrup)**  
2 colher de chá (mL)
- aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/6 xícara(s) (14g)

Para todas as 2 refeições:

- manteiga de amendoim**  
4 colher de chá (21g)
- sal**  
2/3 pitada (0g)
- gotas de chocolate**  
3 colher de chá (14g)
- leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)
- canela**  
1/3 colher de chá (1g)
- fermento em pó**  
2/3 pitada (0g)
- proteína em pó**  
1/6 concha (1/3 xícara cada) (5g)
- xarope de bordo (maple syrup)**  
4 colher de chá (mL)
- aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/3 xícara(s) (27g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture todos os ingredientes, exceto as gotas de chocolate, em uma tigela até formar uma massa.
3. Incorpore as gotas de chocolate.
4. Modele os biscoitos (usando o número de porções informado nos detalhes da receita) e coloque-os em uma assadeira. Asse por cerca de 12 minutos. Sirva.
5. Nota de preparo: Guarde os biscoitos extras em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana ou em um recipiente próprio para congelamento por até 3 meses. Quando quiser comer, deixe descongelar em temperatura ambiente ou aqueça no forno.

## Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- uvas-passas**  
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

- uvas-passas**  
1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**torresmo**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**torresmo**  
3 oz (85g)

1. Aproveite.

Jantar 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.

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal 56g proteína 22g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1/2 lbs (224g)
- caldo de legumes
- 1/4 xícara(s) (mL)
- leite integral
- 1/4 xícara(s) (mL)
- suco de limão
- 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
- 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo, dividido
- 1 colher de sopa (mL)
- cogumelos, fatiado
- 4 oz (113g)
- alho, cortado em cubos
- 1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1 lbs (448g)
- caldo de legumes
- 1/2 xícara(s) (mL)
- leite integral
- 1/2 xícara(s) (mL)
- suco de limão
- 1 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa (mL)
- óleo, dividido
- 2 colher de sopa (mL)
- cogumelos, fatiado
- 1/2 lbs (227g)
- alho, cortado em cubos
- 2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal 3g proteína 9g gordura 10g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal 64g proteína 12g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 1/4 colher de sopa (9g)

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 3

Comer em dia 5

Ervilha-torta

82 kcal 5g proteína 1g gordura 8g carboidrato 6g fibra



**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal 58g proteína 28g gordura 2g carboidrato 0g fibra





**coxa de frango desossada e sem pele**  
2/3 lb (302g)  
**tomilho seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).  
Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
2/3 lbs (302g)

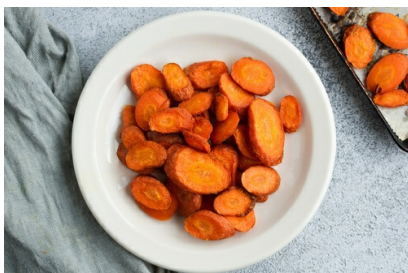
Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 1/3 lbs (604g)

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.

### Cenouras assadas

1 cenoura(s) - 53 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 grande (72g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).  
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(105g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
  2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.
-