

Meal Plan - Dieta de 150 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

1840 kcal ● 163g proteína (35%) ● 67g gordura (33%) ● 124g carboidrato (27%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



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

Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

680 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
7 1/2 oz- 529 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Jantar

575 kcal, 64g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Day 2

1811 kcal ● 154g proteína (34%) ● 73g gordura (36%) ● 114g carboidrato (25%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



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

Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

605 kcal, 42g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sanduíche de rosbife com picles
1 sanduíche(s)- 454 kcal

Jantar

620 kcal, 69g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



Vagens
63 kcal



Bolo de carne estilo Sudoeste
2 bolos de carne- 558 kcal

Day 3

1839 kcal ● 167g proteína (36%) ● 81g gordura (40%) ● 92g carboidrato (20%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

340 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

605 kcal, 42g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Sanduiche de rosbife com picles

1 sanduiche(s)- 454 kcal

Jantar

620 kcal, 69g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



Vagens

63 kcal



Bolo de carne estilo Sudoeste

2 bolos de carne- 558 kcal

Day 4

1864 kcal ● 159g proteína (34%) ● 72g gordura (35%) ● 125g carboidrato (27%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

340 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



logurte e pepino

132 kcal

Almoço

605 kcal, 43g proteína, 59g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduiche simples de salada de frango

1/2 sanduiche(s)- 362 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

675 kcal, 60g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Fajitas de frango

2 tortilla(s)- 562 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Day 5

1772 kcal ● 159g proteína (36%) ● 76g gordura (38%) ● 91g carboidrato (20%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Claras mexidas
182 kcal

Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Iogurte e pepino
132 kcal

Almoço

595 kcal, 57g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Brócolis com manteiga
2 1/4 xícara(s)- 300 kcal

Jantar

635 kcal, 58g proteína, 60g carboidratos líquidos, 13g gordura



Frango estilo Southwest
8 oz- 362 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Day 6

1844 kcal ● 180g proteína (39%) ● 50g gordura (24%) ● 138g carboidrato (30%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Claras mexidas
182 kcal

Lanches

260 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
1 rolinho(s)- 108 kcal



Pretzels
110 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Almoço

645 kcal, 81g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Souvlaki de porco e tzatziki
3 espeto(s)- 460 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal

Jantar


645 kcal, 63g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili de frango na panela lenta
646 kcal


Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Claras mexidas

182 kcal

Lanches

260 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura




Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s)- 108 kcal



Pretzels

110 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Almoço

645 kcal, 81g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Souvlaki de porco e tzatziki

3 espeto(s)- 460 kcal




Purê de batata-doce

183 kcal

Jantar

645 kcal, 63g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili de frango na panela lenta

646 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ cranberries secas
2 3/4 colher de sopa (27g)
- ☐ limes
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
11 fatia (253g)
- ☐ fatia de rosbife fatiada (frioshop)
1/2 lbs (227g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1 1/4 xícara, ralado (140g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (128g)
- ☐ iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (45g)
- ☐ claras de ovo
2 1/4 xícara (547g)
- ☐ queijo cheddar
1/3 xícara, ralado (38g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
3/4 pacote (280 g) (225g)
- ☐ alho
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
- ☐ tomates
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)
- ☐ salsa fresca
3/4 ramos (1g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ pickles
8 fatias (56g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese
1 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa (molho)
2/3 pote (303g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/4 lata(s) (112g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1 1/3 lata (597g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1282g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ tzatziki
3/4 xícara(s) (168g)
- ☐ espeto(s)
6 espetos (6g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (242g)
- ☐ batata-doce
3 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (735g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/4 xícara (205g)
- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ purê de tomate
10 oz (283g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 1/2 oz (70g)
- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1/2 lbs (210g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (26g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda Dijon
2 1/2 colher de sopa (38g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pó de chili
2 1/4 g (2g)
- ☐ cominho em pó
2 1/4 g (2g)
- ☐ tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)

- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/4 lbs (567g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 xícara (mL)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de chá (2g)

Lanches

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

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
1 1/2 lbs (680g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal ● 14g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
4 pitada (1g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

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

Claras mexidas

182 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
3/4 xícara (182g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

claras de ovo
2 1/4 xícara (547g)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

amêndoas
5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)
tilápia, crua
1/2 lbs (210g)
farinha de uso geral
1/6 xícara(s) (26g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Sanduíche de rosbife com pickles

1 sanduíche(s) - 454 kcal ● 39g proteína ● 20g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
fatia de rosbife fatiada (friishop)
4 oz (113g)
queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (38g)
pickles
4 fatias (28g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
fatia de rosbife fatiada (friishop)
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
pickles
8 fatias (56g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes.
Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Sanduíche simples de salada de frango

1/2 sanduíche(s) - 362 kcal ● 23g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

maionese

1 colher de sopa (mL)

cranberries secas

2 2/3 colher de sopa (27g)

pão

1 fatia (32g)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru

3 oz (85g)

1. Coloque o frango cru 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.
3. Em uma tigela, combine o frango totalmente cozido, a maionese e as cranberries.
4. Mantenha na geladeira até a hora de servir.
5. Sirva entre duas fatias de pão.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 barra

barra de proteína (20g de proteína)

1 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 8 oz

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)

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.

Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s) - 300 kcal  7g proteína  26g gordura  4g carboidrato  6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/4 xícara (205g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Souvlaki de porco e tzatziki

3 espeto(s) - 460 kcal  77g proteína  13g gordura  9g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
3 pitada (0g)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
óleo
3/4 grama (mL)
espeto(s)
3 espetos (3g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
tzatziki
3/4 xícara(s) (168g)
óleo
1 1/2 grama (mL)
espeto(s)
6 espetos (6g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/2 lbs (680g)

1. Tempere o cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

Purê de batata-doce

183 kcal  3g proteína  0g gordura  36g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado

3 fatia (69g)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

espinafre fresco

15 folhas (15g)

Para todas as 3 refeições:

presunto fatiado

9 fatia (207g)

queijo

1/2 xícara, ralado (63g)

espinafre fresco

45 folhas (45g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s) - 108 kcal  9g proteína  8g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:


queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
presunto fatiado
1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
presunto fatiado
2 fatia (46g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

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.

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal  1g proteína  0g gordura  6g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Bolo de carne estilo Sudoeste

2 bolos de carne - 558 kcal ● 67g proteína ● 26g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- alho em pó
- 2 pitada (1g)
- pão
- 1 fatia (32g)
- carne moída (93% magra)
- 10 oz (284g)
- pó de chili
- 2 pitada (1g)
- queijo
- 2 colher de sopa, ralado (14g)
- água
- 2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- alho em pó
- 4 pitada (2g)
- pão
- 2 fatia (64g)
- carne moída (93% magra)
- 1 1/4 lbs (567g)
- pó de chili
- 4 pitada (1g)
- queijo
- 4 colher de sopa, ralado (28g)
- água
- 4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o chili em pó e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos.
6. Cubra cuidadosamente os bolos de carne com queijo ralado. Retorne a assadeira ao forno até o queijo derreter, mais 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Fajitas de frango

2 tortilla(s) - 562 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 tortilla(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

limes

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

alho em pó

2 pitada (1g)

tortilhas de farinha

2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)

cominho em pó

3 pitada (1g)

pó de chili

3 pitada (1g)

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 grande (123g)

cebola, fatiado

1/4 grande (38g)

1. Misture todos os temperos em uma tigela pequena e adicione uma pitada de sal. Tempere os peitos de frango por todos os lados.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por 7-10 minutos de cada lado até o frango ficar totalmente cozido. Retire e reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, adicione as cebolas e os pimentões à frigideira. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo frequentemente, até amaciarem um pouco.
4. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, corte em tiras e adicione as tiras de volta à frigideira. Mexa para incorporar.
5. Coloque a mistura de fajita nas tortillas e esprema um pouco de limão por cima. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Frango estilo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 8 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

pimentão, cortado em tiras

1 médio (119g)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chili de frango na panela lenta

646 kcal ● 63g proteína ● 13g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
iogurte grego desnatado, natural
2 2/3 colher de sopa (47g)
queijo cheddar
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
feijão-vermelho (kidney beans)
2/3 lata (299g)
purê de tomate
5 oz (142g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)
salsa (molho), dividido
1/3 pote (151g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
iogurte grego desnatado, natural
1/3 xícara (93g)
queijo cheddar
1/3 xícara, ralado (38g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
feijão-vermelho (kidney beans)
1 1/3 lata (597g)
purê de tomate
10 oz (283g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
salsa (molho), dividido
2/3 pote (303g)

1. Coloque o frango, o purê de tomate, os feijões-kidney, apenas metade da salsa, cominho, alho em pó e uma generosa pitada de sal na panela lenta. Misture até combinar bem. Refrigere a salsa restante para uso posterior.
2. Tampe a panela lenta e cozinhe em alta por 4-6 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido e desfie facilmente.
3. Quando estiver pronto, desfie o frango na própria panela lenta usando dois garfos. Misture a salsa reservada e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva com queijo por cima e uma colherada de iogurte grego.