

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

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



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



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

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



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



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



Iogurte 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



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 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



Iogurte 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



Iogurte e pepino
132 kcal

Almoço

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



Sanduíche simples de salada de frango
1/2 sanduíche(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

Day 7

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

Lista de Compras



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)
- picles
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 picles

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 (friosshop)
4 oz (113g)
queijo fatiado
2 fatia (~20 g cada) (38g)
picles
4 fatias (28g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (~20 g cada) (76g)
picles
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)
tempo de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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 os 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 (\approx 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.