

Meal Plan - Dieta de 160 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

1897 kcal ● 170g proteína (36%) ● 89g gordura (42%) ● 75g carboidrato (16%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 18g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Almoço

630 kcal, 51g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Jantar

670 kcal, 84g proteína, 22g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tilápia com crosta de parmesão

12 oz- 548 kcal



Legumes mistos

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal

Day 2

1922 kcal ● 159g proteína (33%) ● 90g gordura (42%) ● 87g carboidrato (18%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 18g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Almoço

645 kcal, 57g proteína, 34g carboidratos líquidos, 31g gordura



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz- 383 kcal

Jantar

680 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Frango estilo Southwest

8 oz- 362 kcal



Couve com alho

319 kcal

Day 3

1957 kcal ● 167g proteína (34%) ● 86g gordura (40%) ● 96g carboidrato (20%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

350 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de logurte com quinoa e chia
282 kcal

Almoço

645 kcal, 57g proteína, 34g carboidratos líquidos, 31g gordura



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
6 2/3 oz- 383 kcal

Jantar

680 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Frango estilo Southwest
8 oz- 362 kcal



Couve com alho
319 kcal

Day 4

1935 kcal ● 178g proteína (37%) ● 70g gordura (33%) ● 120g carboidrato (25%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Lanches

285 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



logurte e pepino
132 kcal

Almoço

670 kcal, 52g proteína, 58g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



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



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Jantar

635 kcal, 83g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Couve com alho
159 kcal



Peito de frango básico
12 oz- 476 kcal

Day 5

1991 kcal ● 161g proteína (32%) ● 67g gordura (30%) ● 157g carboidrato (32%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Lanches

285 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



logurte e pepino
132 kcal

Almoço

670 kcal, 52g proteína, 58g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



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



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Jantar

690 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Brócolis assado
49 kcal



Frango ao alecrim
9 oz- 393 kcal

Day 6

1897 kcal ● 165g proteína (35%) ● 82g gordura (39%) ● 87g carboidrato (18%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

365 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



logurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal

Lanches

250 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo cottage com abacaxi
140 kcal



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

Almoço

590 kcal, 45g proteína, 16g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de frango com abacate
500 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Jantar

690 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Brócolis assado
49 kcal



Frango ao alecrim
9 oz- 393 kcal

<div>Café da manhã</div> <div>365 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura</div> <div><div></div><div>Ovos mexidos básicos</div><div>2 ovo(s)- 159 kcal</div></div> <div><div></div><div>Iogurte grego turbinado</div><div>1 recipiente(s)- 206 kcal</div></div>	<div>Almoço</div> <div>590 kcal, 45g proteína, 16g carboidratos líquidos, 29g gordura</div> <div><div></div><div>Salada de frango com abacate</div><div>500 kcal</div></div> <div><div></div><div>Framboesas</div><div>1 1/4 xícara(s)- 90 kcal</div></div>
<div>Lanches</div> <div>250 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura</div> <div><div></div><div>Queijo cottage com abacaxi</div><div>140 kcal</div></div> <div><div></div><div>Amêndoas torradas</div><div>1/8 xícara(s)- 111 kcal</div></div>	<div>Jantar</div> <div>735 kcal, 68g proteína, 24g carboidratos líquidos, 37g gordura</div> <div><div></div><div>Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa</div><div>4 metade(s) de pimentão- 733 kcal</div></div>

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
8 recipiente(s) (149 g cada) (1200g)
- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ queijo parmesão
2 oz (54g)
- ☐ queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 xícara (678g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ mussarela ralada
1/2 xícara (43g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
3 oz (83g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1/4 xícara (49g)

Bebidas

- ☐ água
6 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ molho pesto
1/3 pote (175 g) (59g)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ torresmo
1/4 oz (7g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2239g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas
3/4 lbs (338g)
- ☐ abacaxi enlatado
6 colher de sopa, pedaços (68g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Doces

☐ **proteína em pó**
2 colher de sopa (12g)

☐ **mel**
2 colher de sopa (42g)

Especiarias e ervas

☐ **vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)

☐ **alecrim seco**
3 g (3g)

☐ **tempero cajun**
1/3 colher de chá (1g)

☐ **páprica**
1 colher de chá (2g)

☐ **tempero para taco**
1 colher de sopa (9g)

☐ **sal**
1/2 colher de sopa (9g)

☐ **manjeriço fresco**
1 colher de sopa, picado (3g)

☐ **pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)

☐ **alho em pó**
2 pitada (1g)

☐ **cebola em pó**
2 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

☐ **tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (317g)

☐ **folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)

☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
2 2/3 xícara (384g)

☐ **mistura de legumes congelados**
1 1/4 xícara (169g)

☐ **pimentão**
4 médio (476g)

☐ **couve-manteiga (collard greens)**
2 1/2 lbs (1134g)

☐ **alho**
9 dente(s) (de alho) (27g)

☐ **brócolis congelado**
13 1/4 oz (375g)

☐ **pepino**
1 pepino (≈21 cm) (301g)

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

☐ **cebola**
2 colher de sopa picada (20g)

☐ **couve-de-bruxelas**
10 brotos (190g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

2 grande (100g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Muffins de ovo com brócolis e cheddar

2 muffins - 193 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 1/3 grande (67g)

queijo cheddar

2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

azeite

1/3 colher de chá (mL)

**brócolis congelado, cozido no
vapor**

1/3 xícara (30g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

4 grande (200g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

**brócolis congelado, cozido no
vapor**

1 xícara (91g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Unte as formas de muffin com azeite de oliva ou use forminhas.
3. Cozinhe no vapor o brócolis picado colocando-o, quase coberto, em um recipiente no micro-ondas com algumas colheres de chá de água por alguns minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal, pimenta e o brócolis.
5. Despeje a mistura nas formas de muffin e cubra uniformemente com o queijo.
6. Asse por cerca de 12–15 minutos até ficar pronto.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal  17g proteína  6g gordura  18g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)
framboesas
8 framboesas (15g)
nibs de cacau
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
framboesas
16 framboesas (30g)
nibs de cacau
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

torresmo, esmagado

1/4 oz (7g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(68g)

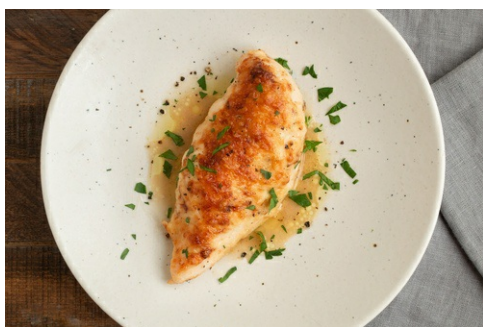
Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 2/3 oz (189g)
molho Caesar para salada
5 colher de chá (24g)
queijo parmesão
5 colher de chá (8g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (378g)
molho Caesar para salada
1/4 xícara (49g)
queijo parmesão
1/4 xícara (17g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

3/4 xícara (170g)

mel

1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

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

1 1/2 xícara (339g)

mel

2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

sementes de chia

2 colher de chá (9g)

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

quinoa, crua

6 colher de sopa (64g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.
Misture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.
Sirva.
Para fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

kiwi

2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

logurte 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

Queijo cottage com abacaxi

140 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
abacaxi enlatado, escorrido
3 colher de sopa, pedaços (34g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
abacaxi enlatado, escorrido
6 colher de sopa, pedaços (68g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tilápia com crosta de parmesão

12 oz - 548 kcal ● 78g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

páprica

1 colher de chá (2g)

tilápia, crua

3/4 lbs (336g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão, ralado

6 colher de sopa (38g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Forre uma assadeira com papel alumínio.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo parmesão, páprica e uma pitada de sal e pimenta.
4. Cubra os filés de tilápia com azeite e coloque-os na assadeira preparada. Pressione a mistura de parmesão sobre a parte superior da tilápia.
5. Asse no forno pré-aquecido por 10 a 12 minutos, ou até que o peixe se desfie facilmente com um garfo.

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 1/4 xícara (169g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Frango estilo Southwest

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

pimentão, cortado em tiras

2 médio (238g)

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.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 lbs (454g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

2 lbs (907g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1/2 lbs (227g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

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

3/4 lbs (336g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
 2. **NO FOGÃO:** Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
 3. **ASSADO:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. **GRELHADO/NO GRILL:** Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
 5. **GERAL:** Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

manteiga

4 colher de chá (18g)

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.

Brócolis assado

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



Para uma única refeição:

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

alho em pó

1 pitada (0g)

cebola em pó

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

1 embalagem (284g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

cebola em pó

2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Frango ao alecrim

9 oz - 393 kcal ● 58g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
3/4 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
3/4 colher de sopa (2g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o suco de limão, o alho, o alecrim e o sal.
2. Coloque o frango em um saco plástico tipo zip e adicione a mistura de óleo. Certifique-se de que a marinada cubra todos os lados do frango. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos.
3. Grelhe o frango ou cozinhe em frigideira - cerca de 5–7 minutos de cada lado, ou até a temperatura interna atingir 75°C (165°F). Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

4 metade(s) de pimentão - 733 kcal ● 68g proteína ● 37g gordura ● 24g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

pimentão

2 médio (238g)

mussarela ralada

1/2 xícara (43g)

molho pesto

1/3 pote (175 g) (59g)

quinoa, crua

1 3/4 colher de sopa (19g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

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. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Deve render cerca de 1 xícara de quinoa cozida. Reserve.
 4. Enquanto isso, ligue o grill do forno e coloque os pimentões sob o grill por 5 minutos até a pele formar bolhas e escurecer. Retire e reserve.
 5. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
 6. Em uma tigela média, misture a quinoa, o frango, o queijo e o pesto.
 7. Quando os pimentões estiverem frios, corte ao meio e remova as sementes.
 8. Recheie as metades dos pimentões com a mistura de frango e cubra com queijo.
 9. Asse por 10 minutos. Sirva.
-