

Meal Plan - Dieta de 180 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 2144 kcal ● 193g proteína (36%) ● 85g gordura (36%) ● 129g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Lanches

320 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Pistaches

188 kcal

Almoço

740 kcal, 50g proteína, 44g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s)- 337 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal

Jantar

800 kcal, 91g proteína, 50g carboidratos líquidos, 23g gordura



Farro

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal



Costeletas de porco com cogumelos

2 costeleta(s)- 616 kcal

Day 2 2144 kcal ● 193g proteína (36%) ● 85g gordura (36%) ● 129g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Lanches

320 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Pistaches

188 kcal

Almoço

740 kcal, 50g proteína, 44g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s)- 337 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal

Jantar

800 kcal, 91g proteína, 50g carboidratos líquidos, 23g gordura



Farro

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal



Costeletas de porco com cogumelos

2 costeleta(s)- 616 kcal

Day 3

2097 kcal ● 185g proteína (35%) ● 76g gordura (33%) ● 140g carboidrato (27%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Almoço

795 kcal, 72g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es)- 375 kcal



Salada caprese

71 kcal



Lentilhas

347 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Jantar

720 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tigela de porco, brócolis e arroz

605 kcal

Day 4

2163 kcal ● 184g proteína (34%) ● 81g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas

116 kcal



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal

Almoço

795 kcal, 72g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es)- 375 kcal



Salada caprese

71 kcal



Lentilhas

347 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Jantar

720 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tigela de porco, brócolis e arroz

605 kcal

Day 5

2167 kcal ● 185g proteína (34%) ● 78g gordura (32%) ● 151g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

350 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
116 kcal



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal

Lanches

260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



logurte natural
1 1/2 xícara(s)- 232 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

720 kcal, 61g proteína, 77g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sanduíche pita de frango com tzatziki
2 sanduíche(s) pita- 607 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Jantar

835 kcal, 72g proteína, 26g carboidratos líquidos, 44g gordura



Seekh de frango paquistanês
6 hambúrguer(es)- 711 kcal



Vagens
126 kcal

Day 6

2240 kcal ● 184g proteína (33%) ● 98g gordura (39%) ● 125g carboidrato (22%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



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

Lanches

260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



logurte natural
1 1/2 xícara(s)- 232 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

760 kcal, 67g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas
231 kcal



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

Jantar

835 kcal, 72g proteína, 26g carboidratos líquidos, 44g gordura



Seekh de frango paquistanês
6 hambúrguer(es)- 711 kcal



Vagens
126 kcal

Day 7

2175 kcal ● 231g proteína (42%) ● 83g gordura (35%) ● 103g carboidrato (19%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



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

234 kcal

Lanches

260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



Iogurte natural

1 1/2 xícara(s)- 232 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

760 kcal, 67g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal

Jantar

770 kcal, 119g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango básico

18 oz- 714 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras**
6 médio (366g)
- tomates**
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (852g)
- pepino**
2/3 pepino (≈21 cm) (207g)
- cebola**
3 médio (diâ. 6,5 cm) (347g)
- cogumelos**
1/2 lbs (227g)
- brócolis congelado**
14 3/4 oz (419g)
- coentro fresco**
1 1/2 xícara (24g)
- alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- vagens verdes congeladas**
5 1/3 xícara (645g)

Produtos lácteos e ovos

- leite integral**
5 3/4 xícara(s) (mL)
- queijo feta**
4 colher de sopa (38g)
- mussarela fresca**
1/2 lbs (217g)
- ovos**
3 1/2 grande (175g)
- iogurte natural com baixo teor de gordura**
4 1/2 xícara (1103g)
- claras de ovo**
1/2 xícara (122g)

Bebidas

- proteína em pó**
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- água**
10 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- pão**
4 fatia(s) (128g)
- pão pita**
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

Outro

Especiarias e ervas

- manjericão fresco**
1/2 oz (13g)
- sal**
3/4 oz (21g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- sal de alho**
1 pitada (0g)
- cominho em pó**
3/4 colher de sopa (5g)
- coentro em pó**
3/4 colher de sopa (4g)
- curry em pó**
3/4 colher de sopa (5g)
- gengibre em pó**
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos suíños

- costeleta de porco com osso**
4 pedaço (712g)
- lombo de porco, cru**
1 1/4 lbs (567g)

Sopas, molhos e caldos

- creme de sopa de cogumelo condensado**
1 lata (310 g) (310g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca**
1/2 xícara (62g)
- miolos de girassol**
1 1/3 oz (38g)
- amêndoas**
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

Produtos de aves

- peru moído, cru**
1 lbs (454g)
- frango moído, cru**
1 1/2 lbs (680g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
18 oz (504g)

- folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (232g)
- farro
1/2 xícara (104g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- tzatziki
4 colher de sopa (56g)
- salsicha de frango para café da manhã
4 salsicha(s) (120g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru
6 oz (170g)
- frios de frango
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico
2 oz (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)
- azeite
1 oz (mL)
- óleo
1 3/4 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
4 xícara (368g)
- abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
15 oz (420g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)
proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

uvas

2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)

4 oz (114g)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (227g)

ovos

2 grande (100g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s) - 337 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
fatiados de peru
3 oz (85g)
queijo feta
2 colher de sopa (19g)
tomates, fatiado
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (\approx 21 cm) (75g)
cebola, fatiado
4 fatias finas (36g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
fatiados de peru
6 oz (170g)
queijo feta
4 colher de sopa (38g)
tomates, fatiado
4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (\approx 21 cm) (151g)
cebola, fatiado
8 fatias finas (72g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão.
Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
manjericão fresco
5 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
1/4 lbs (95g)
tomates, fatiado
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1/4 xícara (mL)
manjericão fresco
1/4 xícara, picado (9g)
mussarela fresca, fatiado
6 2/3 oz (189g)
tomates, fatiado
2 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (455g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1/2 oz (14g)
folhas verdes variadas
1/6 embalagem (155 g) (26g)
manjericão fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita - 607 kcal ● 55g proteína ● 9g gordura ● 68g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 sanduíche(s) pita

pão pita
2 pita, média (\approx 13 cm diâ.) (100g)
frios de frango
1/2 lbs (227g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
pepino
8 fatias (56g)
tzatziki
4 colher de sopa (56g)

1. Abra o pita. Espalhe o molho tzatziki dentro do pita. Recheie com frango fatiado, folhas verdes, tomate em fatias e pepino em fatias. Sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 xícara(s)



leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branca, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tilápia empanada em amêndoas

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)
tilápia, crua
15 oz (420g)
farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Yogurte natural

1 1/2 xícara(s) - 232 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

yogurte natural com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (368g)

Para todas as 3 refeições:

yogurte natural com baixo teor de gordura
4 1/2 xícara (1103g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Farro

1/2 xícara, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

farro
4 colher de sopa (52g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

farro
1/2 xícara (104g)
água
4 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Costeletas de porco com cogumelos

2 costeleta(s) - 616 kcal ● 85g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

costeleta de porco com osso
2 pedaço (356g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
creme de sopa de cogumelo condensado
1/2 lata (310 g) (155g)
sal de alho
1/2 pitada (0g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

costeleta de porco com osso
4 pedaço (712g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
creme de sopa de cogumelo condensado
1 lata (310 g) (310g)
sal de alho
1 pitada (0g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal, pimenta e sal de alho a gosto.
2. Em uma frigideira grande, doure as costeletas em fogo médio-alto. Adicione a cebola e os cogumelos e refogue por um minuto. Despeje o creme de sopa de cogumelos sobre as costeletas. Tampe a frigideira e reduza a temperatura para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando por 20 a 30 minutos, ou até que as costeletas estejam cozidas por completo.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Tigela de porco, brócolis e arroz

605 kcal ● 70g proteína ● 11g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

3/8 saqueta (~160 g) (66g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

lombo de porco, cru, cortado em

cubos do tamanho de uma mordida

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

5/6 saqueta (~160 g) (132g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

lombo de porco, cru, cortado em

cubos do tamanho de uma mordida

1 1/4 lbs (567g)

1. Tempere o porco com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo ocasionalmente. Reserve.
3. Enquanto isso, prepare o arroz e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
4. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e o arroz; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Seekh de frango paquistanês

6 hambúrguer(es) - 711 kcal ● 67g proteína ● 43g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

frango moído, cru
3/4 lbs (340g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
coentro em pó
1 colher de chá (2g)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
ovos
3/4 grande (38g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
3/4 xícara (12g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
gengibre em pó
1/4 colher de sopa (1g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

frango moído, cru
1 1/2 lbs (680g)
cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
curry em pó
3/4 colher de sopa (5g)
ovos
1 1/2 grande (75g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
1 1/2 xícara (24g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
gengibre em pó
1/2 colher de sopa (3g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4

Comer em dia 7

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)
óleo
1 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.