

Meal Plan - Dieta de 200 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 2431 kcal ● 223g proteína (37%) ● 95g gordura (35%) ● 137g carboidrato (23%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal

Lanches

430 kcal, 17g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Maçãs com suco de limão
181 kcal



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

805 kcal, 81g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de frango, brócolis e quinoa
683 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

830 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 39g gordura



Frango à parmegiana
665 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal

Day 2 2431 kcal ● 223g proteína (37%) ● 95g gordura (35%) ● 137g carboidrato (23%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal

Lanches

430 kcal, 17g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Maçãs com suco de limão
181 kcal



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

805 kcal, 81g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de frango, brócolis e quinoa
683 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

830 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 39g gordura



Frango à parmegiana
665 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal

Day 3

2406 kcal ● 240g proteína (40%) ● 52g gordura (20%) ● 212g carboidrato (35%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Aveia proteica de café overnight

337 kcal

Lanches

310 kcal, 21g proteína, 42g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pretzels

110 kcal

Almoço

825 kcal, 67g proteína, 89g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada mista

182 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

2 1/2 sanduíche(s)- 645 kcal

Jantar

815 kcal, 119g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



Milho e feijão-lima salteados

179 kcal



Peito de frango marinado

18 oz- 636 kcal

Day 4

2363 kcal ● 218g proteína (37%) ● 50g gordura (19%) ● 234g carboidrato (40%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Aveia proteica de café overnight

337 kcal

Lanches

310 kcal, 21g proteína, 42g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pretzels

110 kcal

Almoço

785 kcal, 45g proteína, 111g carboidratos líquidos, 12g gordura



Purê de batata-doce

275 kcal



Arroz pilaf com almôndegas

4 almôndegas- 509 kcal

Jantar

815 kcal, 119g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



Milho e feijão-lima salteados

179 kcal



Peito de frango marinado

18 oz- 636 kcal

Day 5

2428 kcal ● 204g proteína (34%) ● 98g gordura (36%) ● 158g carboidrato (26%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 28g gordura



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



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

310 kcal, 21g proteína, 42g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pretzels
110 kcal

Almoço

830 kcal, 69g proteína, 80g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Tigela de frango com brócolis e arroz
419 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

860 kcal, 87g proteína, 27g carboidratos líquidos, 41g gordura



Goulash húngaro
691 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Day 6

2454 kcal ● 204g proteína (33%) ● 112g gordura (41%) ● 120g carboidrato (20%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 28g gordura



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



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra
235 kcal

Almoço

830 kcal, 69g proteína, 80g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Tigela de frango com brócolis e arroz
419 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

795 kcal, 87g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Day 7

2416 kcal ● 216g proteína (36%) ● 121g gordura (45%) ● 80g carboidrato (13%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 28g gordura



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



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra
235 kcal

Almoço

795 kcal, 81g proteína, 40g carboidratos líquidos, 31g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
674 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Jantar

795 kcal, 87g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Lista de Compras



Outro

- logurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
- mix de quinoa saborizado**
1 1/6 embalagem (140 g) (162g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
13 1/4 colher de sopa (75g)
- ervilhas-tortas**
1/6 xícara (14g)
- folhas verdes variadas**
5 1/2 xícara (165g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce**
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (382g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2 2/3 xícara (384g)
- brócolis congelado**
1 1/2 lbs (703g)
- feijão-lima, congelado**
3/4 xícara (120g)
- grãos de milho congelados**
3/4 xícara (102g)
- alface romana (romaine)**
2 3/4 corações (1375g)
- tomates**
6 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (773g)
- cebola roxa**
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- pepino**
1 1/3 pepino (≈21 cm) (357g)
- cenouras**
7 médio (419g)
- extrato de tomate**
1/4 lata (170 g) (43g)
- cebola**
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- alho**
1/4 dente (de alho) (1g)
- edamame congelado, sem casca**
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
9 1/2 oz (270g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos**
13 grande (650g)

Especiarias e ervas

- sal**
1 oz (25g)
- pimenta-do-reino**
1/4 oz (6g)
- orégano seco**
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- páprica**
1/2 colher de sopa (3g)
- endro seco (dill)**
2 colher de chá (2g)
- pó de chili**
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco**
24 folhas (12g)
- tomilho seco**
3 pitada, folhas (0g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
- maçãs**
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- limes**
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)
- Toranja**
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)
- azeitonas verdes**
24 grande (106g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
8 lbs (3586g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**
10 colher de sopa, inteira (89g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
3/4 xícara (195g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
1 lata (~540 g) (526g)
- molho barbecue**
5 colher de sopa (85g)
- vinagre de maçã**
3/4 colher de chá (mL)

mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)

queijo parmesão
6 colher de sopa (38g)

leite integral
2 xícara(s) (mL)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)

queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

queijo de cabra
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

azeite
3 oz (mL)

óleo
2 oz (mL)

molho para marinhar
1 xícara (mL)

molho para salada
1/3 lbs (mL)

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Doces

mel
2 colher de sopa (42g)

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

Lanches

pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

Bebidas

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

café coado
6 colher de sopa (89g)

água
3/8 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara (81g)

Produtos de panificação

pão
2 1/2 fatia(s) (80g)

Salsichas e embutidos

frios de frango
10 oz (284g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (181g)

Produtos bovinos

carne moída (93% magra)
1/3 lbs (151g)

carne para ensopado de boi, crua
3/4 lbs (341g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Frigideira de café da manhã com batata-doce

226 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
4 colher de sopa, cubos (33g)
ovos
1/2 grande (25g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 colher de sopa, picada, cozida (30g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1/2 xícara, cubos (67g)
ovos
1 grande (50g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 xícara, picada, cozida (60g)

1. Preaqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Em uma frigideira pequena, acrescente um pouco do óleo e, quando aquecer, junte o frango em cubos. Cozinhe até ficar pronto, 7-10 minutos.
3. Enquanto isso, preaqueça outra frigideira pequena que possa ir ao forno em fogo médio. Quando a frigideira estiver quente, adicione o óleo e a batata-doce em cubos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e mexa ocasionalmente até a batata-doce cozinhar por completo, cerca de 5-7 minutos, dependendo da espessura.
4. Quando a batata estiver cozida, adicione o frango e mexa. Salteie por mais 1-2 minutos.
5. Afaste a mistura de batata para criar um buraco no centro da frigideira. Quebre cuidadosamente o ovo e coloque-o no buraco. Polvilhe o ovo com um pouquinho de sal e pimenta.
6. Transfira cuidadosamente a frigideira ao forno e asse por cerca de 5 minutos para uma gema mole. Se quiser a gema mais firme, asse por 7-8 minutos.
7. Retire do forno, transfira para um prato e decore com fatias de abacate.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Aveia proteica de café overnight

337 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
café coado
3 colher de sopa (44g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de chá (mL)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara (81g)
café coado
6 colher de sopa (89g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
 2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas.
- Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

cenouras
4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Muffins de ovo com brócolis e cheddar

4 muffins - 386 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 2/3 grande (133g)
queijo cheddar
1/3 xícara, ralado (38g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
brócolis congelado, cozido no vapor
2/3 xícara (61g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
8 grande (400g)
queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado, cozido no vapor
2 xícara (182g)

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de frango, brócolis e quinoa

683 kcal ● 72g proteína ● 16g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
brócolis congelado
5/8 embalagem (166g)
mix de quinoa saborizado
5/8 embalagem (140 g) (81g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
9 1/3 oz (261g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
1 1/6 embalagem (331g)
mix de quinoa saborizado
1 1/6 embalagem (140 g) (162g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
18 2/3 oz (523g)

1. Prepare a quinoa e o brócolis conforme as instruções nas embalagens.
2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira com azeite em fogo médio e tempere o frango em cubos com sal e pimenta.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7-10 minutos até ficar totalmente cozido.
4. Junte o frango, o brócolis e a quinoa; misture (ou mantenha tudo separado – como preferir!). Sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2

Comer em dia 3

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (~21 cm) (56g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

2 1/2 sanduíche(s) - 645 kcal ● 61g proteína ● 9g gordura ● 74g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

pão
2 1/2 fatia(s) (80g)
frios de frango
10 oz (284g)
molho barbecue
5 colher de sopa (85g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
13 1/3 colher de sopa (75g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

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.

Arroz pilaf com almôndegas

4 almôndegas - 509 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 57g carboidrato ● 3g fibra



Rende 4 almôndegas

mistura de arroz temperada

1/3 caixa (225 g) (75g)

carne moída (93% magra)

1/3 lbs (151g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/6 xícara (14g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.

3. Em uma tigela grande, misture a carne moída com sal/pimenta. Modele em almôndegas (no número de almôndegas indicado nos detalhes de porção da receita).

Coloque em uma assadeira e asse no forno por cerca de 15-20 minutos até que estejam totalmente cozidas.

4. Sirva a mistura de arroz em um prato e cubra com as almôndegas. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Tigela de frango com brócolis e arroz

419 kcal ● 42g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
mistura de arroz temperada
1/3 saqueta (~160 g) (53g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal ● 79g proteína ● 30g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
6 oz (170g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
3/4 lbs (336g)
cenouras, finamente fatiado
3/4 médio (46g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Maçãs com suco de limão

181 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

limes

3/4 fruta (5.1 cm diâ.) (50g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

limes

1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

1. Fatie a maçã e esprema suco de limão sobre as fatias.

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 cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

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.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:
pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (~21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
pepino, fatiado
1 pepino (~21 cm) (301g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Frango à parmegiana

665 kcal ● 87g proteína ● 29g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
mussarela ralada
3 colher de sopa (16g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
orégano seco
3 pitada, folhas (0g)
queijo parmesão, ralado
3 colher de sopa (19g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
queijo parmesão, ralado
6 colher de sopa (38g)

1. Se necessário, bata o frango até obter uma espessura uniforme. Pincele ambos os lados com óleo e tempere com orégano, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira ou uma chapa em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 6–7 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido.
3. Transfira o frango cozido para uma assadeira e pré-aqueça o grelhador do forno (broiler).
4. Coloque molho de macarrão sobre o frango, cobrindo a superfície. Polvilhe mussarela e queijo parmesão por cima.
5. Leve ao grelhador por 1–3 minutos, até o queijo borbulhar e dourar. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
6 colher de sopa (60g)
grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
3/4 xícara (120g)
grãos de milho congelados
3/4 xícara (102g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Peito de frango marinado

18 oz - 636 kcal ● 113g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)
molho para marinhar
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1008g)
molho para marinhar
1 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Goulash húngaro

691 kcal ● 77g proteína ● 34g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



óleo
4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
cebola, fatiado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado finamente
1/4 dente (de alho) (1g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
3/4 lbs (341g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
1/2 colher de sopa (3g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio. Cozinhe as cebolas no óleo até ficarem macias, mexendo frequentemente. Retire as cebolas e reserve.
2. Em uma tigela média, misture páprica, pimenta e metade do sal. Tempere os cubos de carne com essa mistura e cozinhe na panela onde estavam as cebolas até dourarem por todos os lados. Volte as cebolas para a panela e adicione a pasta de tomate, água, alho e o restante do sal. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 1 1/2 a 2 horas, ou até a carne ficar macia.

Salada de edamame e beterraba

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



folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjericão fresco, ralado
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjericão fresco, ralado
24 folhas (12g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1 médio (61g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
2 corações (1000g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.