

Meal Plan - Dieta macro de 1400 calorias



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 1350 kcal ● 91g proteína (27%) ● 50g gordura (33%) ● 119g carboidrato (35%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
102 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Almoço

515 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bife clássico
4 onça(s) de bife- 238 kcal



Milho
277 kcal

Jantar

425 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Hambúrgueres de peru
1 hambúrguer(es)- 313 kcal

Day 2 1428 kcal ● 102g proteína (29%) ● 70g gordura (44%) ● 80g carboidrato (22%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
102 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

485 kcal, 30g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada básica de frango e espinafre
152 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

535 kcal, 40g proteína, 36g carboidratos líquidos, 23g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface
1 wrap(s) de alface- 223 kcal



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

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Day 3

1418 kcal ● 105g proteína (30%) ● 43g gordura (28%) ● 127g carboidrato (36%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

210 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 1g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Copinhos de gelatina proteica

1 copinho(s) de lanche- 107 kcal

Almoço

425 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

530 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango caprese

4 oz- 298 kcal



Milho

231 kcal

Day 4

1418 kcal ● 105g proteína (30%) ● 43g gordura (28%) ● 127g carboidrato (36%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

210 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 1g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Copinhos de gelatina proteica

1 copinho(s) de lanche- 107 kcal

Almoço

425 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

530 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango caprese

4 oz- 298 kcal



Milho

231 kcal

Day 5

1436 kcal ● 107g proteína (30%) ● 53g gordura (33%) ● 105g carboidrato (29%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura 460 kcal, 41g proteína, 37g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço



Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



Peito de frango marinado

6 oz- 212 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

490 kcal, 39g proteína, 22g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

2 metade(s) de pimentão- 367 kcal



Salada mista

121 kcal

Day 6

1431 kcal ● 102g proteína (28%) ● 54g gordura (34%) ● 113g carboidrato (32%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

460 kcal, 41g proteína, 37g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



Peito de frango marinado

6 oz- 212 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

485 kcal, 33g proteína, 30g carboidratos líquidos, 24g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 7

1436 kcal ● 94g proteína (26%) ● 57g gordura (36%) ● 114g carboidrato (32%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Almoço

465 kcal, 34g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tigela de Peru, legumes mistos e quinoa

392 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

485 kcal, 33g proteína, 30g carboidratos líquidos, 24g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- clementinas
2 fruta (148g)
- uvas
3 1/2 xícara (322g)
- peras
5 médio (890g)
- maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 sachê (148g)

Vegetais e produtos vegetais

- pepino
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
- pimentão
1 1/2 grande (230g)
- cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)
- grãos de milho congelados
5 1/3 xícara (725g)
- ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- alface romana (romaine)
3/8 cabeça (256g)
- espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
- tomates
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (279g)
- cenouras
5 médio (300g)
- cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)
- mistura de legumes congelados
1/4 pacote (450 g cada) (113g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
8 grande (400g)
- leite integral
3 3/4 xícara(s) (mL)
- queijo provolone
1/2 fatia(s) (14g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
6 oz (170g)

Produtos de aves

- peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (758g)

Sopas, molhos e caldos

- molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)
- molho pesto
2 oz (62g)

Especiarias e ervas

- sal
1 colher de chá (6g)
- pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- manjericão fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- tempero chipotle
4 pitada (1g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
- pão
4 fatia(s) (128g)

Outro

- tempero italiano
5 pitada (2g)
- folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
- mistura para gelatina sem açúcar, saborizada
1/2 embalagem (5g)
- mix de quinoa saborizado
1/4 embalagem (140 g) (35g)

Produtos de nozes e sementes

- pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura 2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- iogurte grego desnatado, natural 3/4 xícara (210g)
- mussarela fresca 2 oz (57g)
- mussarela ralada 4 colher de sopa (22g)
- manteiga 4 colher de chá (18g)
- ghee 2 colher de chá (9g)

Gorduras e óleos

- óleo 1 1/3 oz (mL)
- spray de cozinha 1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- molho para salada 2 1/2 oz (mL)
- molho para marinhar 6 colher de sopa (mL)
- azeite 1/2 colher de chá (mL)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru 1/2 lbs (227g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus 4 colher de sopa (60g)

Bebidas

- proteína em pó 2 1/2 oz (70g)
- água 5 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua 1 colher de sopa (9g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas 3 barra (120g)

Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas 10 oz (283g)

Doces

- mel 2 colher de chá (14g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
pimentão, picado
1 pequeno (74g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de pregaro: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

peras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Bife clássico

4 onça(s) de bife - 238 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onça(s) de bife

óleo

3/8 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru

4 oz (113g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Milho

277 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



grãos de milho congelados

2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Leite

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

Rende 1 xícara(s)



leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

152 kcal ● 20g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

3 oz (85g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
4 oz (113g)
pão
2 fatia(s) (64g)
homus
2 colher de sopa (30g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
1/2 lbs (227g)
pão
4 fatia(s) (128g)
homus
4 colher de sopa (60g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 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.

Peito de frango marinado

6 oz - 212 kcal ● 38g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

molho para marinhar

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

molho para marinhar

6 colher de sopa (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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

392 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 6g fibra



sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
peru moído, cru
4 oz (113g)
mix de quinoa saborizado
1/4 embalagem (140 g) (35g)
mistura de legumes congelados
1/4 pacote (450 g cada) (113g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, quebre-o e doure, mexendo ocasionalmente, até que esteja totalmente cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de quinoa e os legumes mistos conforme as instruções da embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo (ou mantenha separado) e sirva.

Leite

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

Rende 1/2 xícara(s)



leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
2 sachê (148g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Copinhos de gelatina proteica

1 copinho(s) de lanche - 107 kcal ● 21g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

mistura para gelatina sem açúcar, saborizada
1/4 embalagem (2g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
água
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para gelatina sem açúcar, saborizada
1/2 embalagem (5g)
proteína em pó
4 colher de sopa (23g)
iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)
água
1/4 xícara(s) (mL)

1. Misture a água e a gelatina em uma tigela própria para micro-ondas e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos até dissolver.
2. Bata o pó de proteína e o iogurte grego e mexa até ficar homogêneo.
3. Distribua igualmente em copinhos (tigelinhas, potes ou copos); use a quantidade de copinhos indicada no tamanho da porção nos detalhes da receita. Cubra com filme plástico ou tampas e leve à geladeira até firmar, 1 hora. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.



Hambúrgueres de peru

1 hambúrguer(es) - 313 kcal ● 23g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

peru moído, cru
4 oz (113g)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)
ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada
(0g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
cebola, cortado em cubos
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela, misture a carne de peru moída, a cebola, o molho Worcestershire, o ketchup, o sal e a pimenta. Misture bem.
2. Modele a mistura de carne em hambúrgueres, fazendo o número de porções especificado na receita.
3. Unte levemente uma frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo médio-alto. Quando quente, cozinhe os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado até que estejam totalmente cozidos.
4. Sirva em pães de hambúrguer com os condimentos de sua preferência.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Philly cheesesteak em wrap de alface

1 wrap(s) de alface - 223 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

queijo provolone

1/2 fatia(s) (14g)

tempero italiano

1 pitada (0g)

óleo

1 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

2 oz (57g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 pequeno (37g)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.\r\nAdicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.\r\nEscorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 pote(s)



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Frango caprese

4 oz - 298 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
tempo italiano
2 pitada (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, cortado em quartos
1 1/2 tomatinhos (26g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
manjericão fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)
tempo italiano
4 pitada (2g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, cortado em quartos
3 tomatinhos (51g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempere italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
3 1/3 xícara (453g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

2 metade(s) de pimentão - 367 kcal ● 34g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

pimentão

1 médio (119g)

mussarela ralada

4 colher de sopa (22g)

molho pesto

1/6 pote (175 g) (30g)

quinoa, crua

2 2/3 colher de chá (9g)

peito de frango sem pele e sem osso, crua

4 oz (113g)

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.

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine), ralado
1/2 corações (250g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee

1 colher de chá (5g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 oz (142g)

mel

1 colher de chá (7g)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee

2 colher de chá (9g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

10 oz (283g)

mel

2 colher de chá (14g)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

água

1 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
 2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
 3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
 4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.
-