

Meal Plan - Dieta macro de 1700 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 1698 kcal ● 110g proteína (26%) ● 86g gordura (45%) ● 95g carboidrato (22%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal
257 kcal

Almoço

535 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sanduíche de peru, abacate e queijo de cabra
1 sanduíche(s)- 483 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Jantar

570 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 38g gordura



Frango de rotisserie
6 onças (oz)- 357 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Day 2 1668 kcal ● 113g proteína (27%) ● 64g gordura (35%) ● 133g carboidrato (32%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal
257 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

570 kcal, 28g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sopa de frango com macarrão
4 lata(s)- 569 kcal

Day 3

1672 kcal ● 111g proteína (27%) ● 67g gordura (36%) ● 122g carboidrato (29%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal

257 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

575 kcal, 27g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal

Day 4

1681 kcal ● 142g proteína (34%) ● 59g gordura (32%) ● 120g carboidrato (29%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cereal matinal com leite proteico

124 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Almoço

640 kcal, 37g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Wrap de presunto, bacon e abacate

1 wrap(s)- 507 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Jantar

600 kcal, 74g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz- 395 kcal

Day 5

1713 kcal ● 127g proteína (30%) ● 53g gordura (28%) ● 162g carboidrato (38%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

600 kcal, 58g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada mista

121 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cereal matinal com leite proteico

124 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

670 kcal, 37g proteína, 77g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Day 6

1746 kcal ● 122g proteína (28%) ● 65g gordura (34%) ● 145g carboidrato (33%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pretzels

147 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

Jantar

570 kcal, 48g proteína, 44g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas

260 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 7

1746 kcal ● 122g proteína (28%) ● 65g gordura (34%) ● 145g carboidrato (33%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pretzels
147 kcal



Logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
235 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Jantar

570 kcal, 48g proteína, 44g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas
260 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- miolos de girassol
1 oz (28g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 xícara (678g)
- queijo de cabra
5 oz (141g)
- manteiga
1/4 vara (25g)
- leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ovos
1 grande (50g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ghee
2 colher de chá (9g)

Frutas e sucos de frutas

- abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)
- abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- morangos
1 xícara, inteira (144g)
- pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru
3 fatia (45g)
- presunto fatiado
4 oz (113g)

Produtos de panificação

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- sal
1 1/2 g (2g)
- tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)
- tempero chipotle
4 pitada (1g)
- endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)

Cereais matinais

- cereal matinal
5 porção (150g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa de macarrão com frango enlatada condensada
4 lata (298 g) (1192g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Gorduras e óleos

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

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- camarão, cru
4 oz (113g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- amendoim torrado
1 1/2 oz (47g)
- lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

- pão**
2 fatia (64g)
- tortilhas de farinha**
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
1/2 xícara(s) (15g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)
- cenouras**
16 médio (982g)
- cebola**
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- tomates**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (169g)
- cebola roxa**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- pepino**
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)

Outro

- frango assado no espeto, cozido**
6 oz (170g)
- massa de grão-de-bico**
2 oz (57g)
- levedura nutricional**
1 colher de chá (1g)
- molho Pad Thai para stir-fry**
2 colher de sopa (28g)
- iogurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)

Bebidas

- proteína em pó**
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água**
4 xícara (mL)

Produtos suíños

- bacon, cozido**
2 fatia(s) (20g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
10 oz (283g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
6 3/4 colher de sopa (77g)
- macarrão de arroz**
2 oz (57g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
18 3/4 oz (523g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados**
2 2/3 oz (76g)

Doces

- mel**
2 colher de chá (14g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 xícara (678g)
abacaxi enlatado, escorrido
3/4 xícara, pedaços (136g)

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

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 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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 2 refeições:

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

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pretzels

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



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de peru, abacate e queijo de cabra

1 sanduíche(s) - 483 kcal ● 24g proteína ● 27g gordura ● 27g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

fatiados de peru
3 fatia (45g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
pão
2 fatia (64g)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma fatia de pão, faça camadas com espinafre e abacate e tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Na outra fatia de pão, espalhe o queijo de cabra e pressione levemente as fatias de peru no queijo.
3. Feche o sanduíche.
4. Opcional: aqueça em uma prensa para panini. Se não tiver prensa, você pode aquecer o sanduíche em uma frigideira e usar uma panela pesada para pressioná-lo enquanto cozinha de ambos os lados.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

morangos
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

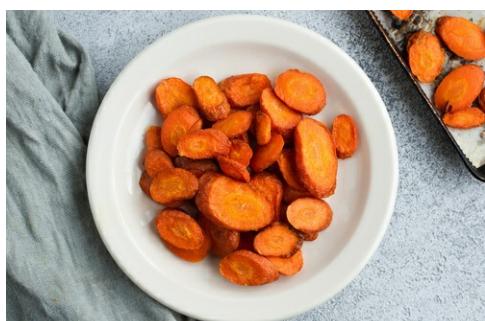
bacalhau, cru

1 lbs (453g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

8 grande (576g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Wrap de presunto, bacon e abacate

1 wrap(s) - 507 kcal ● 34g proteína ● 28g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 wrap(s)

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
presunto fatiado
4 oz (113g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole. Sirva.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

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.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 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.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz cozido

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:
sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cereal matinal

257 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)
cereal matinal
1 1/3 porção (40g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)
cereal matinal
4 porção (120g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Cereal matinal com leite proteico

124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
1/2 porção (15g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal
1 porção (30g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\r\n\r\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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

Frango de rotisserie

6 onças (oz) - 357 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 onças (oz)

frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Sopa de frango com macarrão

4 lata(s) - 569 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra

Rende 4 lata(s)



sopa de macarrão com frango enlatada condensada

4 lata (298 g) (1192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal ● 36g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

1 grande (50g)

macarrão de arroz

2 oz (57g)

molho Pad Thai para stir-fry

2 colher de sopa (28g)

limes

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)

4 oz (113g)

amendoim torrado, esmagado

10 amendoim(s) (10g)

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.

3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.

4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.

5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.

6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

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.