

# Meal Plan - Dieta macro de 1800 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

1766 kcal ● 120g proteína (27%) ● 75g gordura (38%) ● 132g carboidrato (30%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

330 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Almoço

575 kcal, 41g proteína, 30g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de presunto, bacon e abacate**  
1 sanduíche(s)- 550 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Jantar

630 kcal, 48g proteína, 68g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Salada de espinafre com cranberries**  
95 kcal



**Stir fry de frango com arroz**  
533 kcal

## Day 2

1795 kcal ● 130g proteína (29%) ● 68g gordura (34%) ● 144g carboidrato (32%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

330 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Almoço

575 kcal, 60g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
1 sanduíche(s)- 460 kcal

### Jantar

660 kcal, 38g proteína, 75g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1/2 batata(s)- 260 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
249 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

## Day 3

1796 kcal ● 129g proteína (29%) ● 64g gordura (32%) ● 153g carboidrato (34%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

335 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Mini quiche fácil**  
2 quiche(s)- 192 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Almoço

575 kcal, 60g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
1 sanduíche(s)- 460 kcal

### Jantar

660 kcal, 38g proteína, 75g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1/2 batata(s)- 260 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
249 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

## Day 4

1840 kcal ● 125g proteína (27%) ● 74g gordura (36%) ● 137g carboidrato (30%) ● 31g fibra (7%)

### Café da manhã

335 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Mini quiche fácil**  
2 quiche(s)- 192 kcal

### Almoço

630 kcal, 57g proteína, 21g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Salada de frango com abacate**  
500 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

240 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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



**Pretzels**  
110 kcal

### Jantar

635 kcal, 42g proteína, 64g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Purê de batata-doce**  
275 kcal



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**  
108 kcal



**Coxas de frango básicas**  
6 oz- 255 kcal

## Day 5

1817 kcal ● 115g proteína (25%) ● 69g gordura (34%) ● 151g carboidrato (33%) ● 34g fibra (8%)

### Café da manhã

335 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Mini quiche fácil**  
2 quiche(s)- 192 kcal

### Lanches

240 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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



**Pretzels**  
110 kcal

### Almoço

600 kcal, 68g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Lentilhas**  
174 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
110 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal

### Jantar

645 kcal, 21g proteína, 63g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz**  
529 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal

## Day 6

1751 kcal ● 137g proteína (31%) ● 68g gordura (35%) ● 126g carboidrato (29%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate**  
4 mini muffin(s)- 244 kcal

### Lanches

285 kcal, 13g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

600 kcal, 68g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Lentilhas**  
174 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
110 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal

### Jantar

620 kcal, 38g proteína, 64g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Massa Alfredo com frango**  
263 kcal



**Arroz com caldo de ossos**  
184 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
173 kcal

## Day 7

1845 kcal ● 118g proteína (26%) ● 84g gordura (41%) ● 135g carboidrato (29%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate**  
4 mini muffin(s)- 244 kcal

### Almoço

695 kcal, 49g proteína, 45g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal



**Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon**  
328 kcal

### Lanches

285 kcal, 13g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 kcal

### Jantar

620 kcal, 38g proteína, 64g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Massa Alfredo com frango**  
263 kcal



**Arroz com caldo de ossos**  
184 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
173 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- Toranja**  
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)
- kiwi**  
3 fruta (207g)
- abacates**  
2 1/2 abacate(s) (503g)
- cranberries secas**  
2 colher de chá (7g)
- limão**  
1 1/4 pequeno (73g)
- suco de limão**  
1/2 fl oz (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
16 1/2 grande (825g)
- manteiga**  
4 colher de sopa (54g)
- leite integral**  
4 2/3 xícara(s) (mL)
- queijo fatiado**  
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
- queijo romano**  
3 pitada (1g)
- queijo em tiras**  
3 vara (84g)
- queijo suíço**  
1/2 xícara, ralado (54g)
- queijo de cabra**  
4 colher de sopa (56g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1 1/4 colher de chá (8g)
- pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)
- mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)
- mostarda em pó**  
4 pitada (1g)
- cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)
- alho em pó**  
5 pitada (2g)

## Produtos de panificação

## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
1 oz (30g)
- castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

## Gorduras e óleos

- vinagrete de framboesa com nozes**  
2 colher de chá (mL)
- óleo**  
1 1/2 oz (mL)
- azeite**  
1 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
1 xícara (170g)
- massa seca crua**  
2 oz (57g)

## Bebidas

- água**  
3 xícara (mL)

## Outro

- molho para stir-fry**  
2 3/4 colher de sopa (45g)
- folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)
- Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)
- tempero italiano**  
4 pitada (2g)
- Grão-de-bico torrado**  
1/2 xícara (57g)
- alfredo sauce**  
1/4 pote (106g)
- caldo de ossos de frango**  
1 xícara(s) (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 3/4 lbs (1671g)
- coxa de frango desossada e sem pele**  
6 oz (170g)

- pão**  
8 fatia (256g)
- pães Kaiser**  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

### Salsichas e embutidos

- presunto fatiado**  
4 oz (113g)

### Produtos suíños

- bacon, cozido**  
3 fatia(s) (30g)

### Vegetais e produtos vegetais

- cenouras**  
4 médio (244g)
- espinafre fresco**  
1/8 pacote (170 g) (21g)
- mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g) (142g)
- batata-doce**  
4 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (945g)
- folhas de couve**  
1 1/4 maço (213g)
- tomates**  
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (304g)
- cebola**  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- couve-de-bruxelas**  
5 brotos (95g)
- feijão-lima, congelado**  
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

### Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue**  
2 3/4 colher de sopa (48g)

### Lanches

- pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

### Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)
- feijão-vermelho (kidney beans)**  
1/2 lata (224g)
- lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (96g)

## Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

### Ovos mexidos cremosos

273 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

3 grande (150g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

6 grande (300g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**leite integral**

1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

**Toranja**  
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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)

### Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2/3 fatia (21g)  
**mostarda em pó**  
1 1/3 pitada (0g)  
**queijo suíço**  
2 2/3 colher de sopa, ralado (18g)  
**leite integral**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**ovos**  
2/3 grande (33g)  
**cebola, picado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**mostarda em pó**  
4 pitada (1g)  
**queijo suíço**  
1/2 xícara, ralado (54g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**cebola, picado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divilde entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

## Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

### Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**queijo de cabra**  
2 colher de sopa (28g)  
**tomates, picado**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**queijo de cabra**  
4 colher de sopa (56g)  
**tomates, picado**  
4 fatia(s), fina/pequena (60g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Sanduíche de presunto, bacon e abacate

1 sanduíche(s) - 550 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia (64g)

**queijo fatiado**

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

**presunto fatiado**

4 oz (113g)

**bacon, cozido**

2 fatia(s) (20g)

**abacates, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto — acrescente os legumes de sua preferência.

### Palitos de cenoura

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



Rende 1 cenoura(s)

**cenouras**

1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

1/4 maço (43g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

**limão, espremido**

1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**

1/2 maço (85g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

**limão, espremido**

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates**  
3 fatia(s), fina/pequena (45g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pães Kaiser**  
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**tomates**  
6 fatia(s), fina/pequena (90g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**pães Kaiser**  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Salada de frango com abacate

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



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

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

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

### Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/4 embalagem (280 g) (71g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/2 embalagem (280 g) (142g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.



### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

### Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

328 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



#### sal

1 pitada (1g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**bacon, cozido**  
1 fatia(s) (10g)  
**abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**ovos, cozido (duro) e resfriado**  
1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o sal e o alho em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
4. Esmigalhe o bacon e adicione. Misture.
5. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
6. Sirva.
7. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

---

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)

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.

---

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

## Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**  
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 2 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Pretzels

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



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 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.

## Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



**cranberries secas**

2 colher de chá (7g)

**nozes**

2 colher de chá, picada (5g)

**espinafre fresco**

1/8 pacote (170 g) (21g)

**vinagrete de framboesa com nozes**

2 colher de chá (mL)

**queijo romano, finamente ralado**

3 pitada (1g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

---

### Stir fry de frango com arroz

533 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



**arroz branco de grão longo**

4 colher de sopa (46g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**mistura de legumes congelados**

1/2 pacote (280 g) (142g)

**molho para stir-fry**

2 2/3 colher de sopa (45g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**

6 oz (168g)

**óleo, dividido**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.

2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.

3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.

4. Retorne o frango à frigideira e misture.

5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.

6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.

7. Sirva sobre o arroz.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**molho barbecue**  
4 colher de chá (24g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 oz (112g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
2 2/3 colher de sopa (48g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

### 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.

### 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.

---

## Jantar 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.

---

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



#### **pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

#### **sal**

1 pitada (1g)

#### **feijão-lima, congelado**

1/4 embalagem (280 g) (71g)

#### **azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

---

### Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

**coxa de frango desossada e sem pele**

6 oz (170g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 5

### Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

529 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 14g fibra



**cominho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

**flocos de pimenta vermelha**

2 pitada (0g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates, picado**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado**

1/2 lata (224g)

**cebola, cortado em cubos**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**alho, cortado em cubos**

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

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho e refogue até amolecerem, cerca de 10 minutos.
3. Acrescente os tomates, cominho, pimenta vermelha em flocos e uma boa pitada de sal. Sinta-se à vontade para adicionar mais/menos pimenta dependendo do seu nível de tolerância ao picante. Misture e toste os temperos por cerca de 1 minuto.
4. Adicione o feijão vermelho, a água e a manteiga de amendoim. Misture a manteiga de amendoim na água, desfazendo-a até obter uma consistência de molho. Cozinhe por mais 5-8 minutos até que os feijões estejam aquecidos e o molho esteja borbulhando.
5. Coloque o arroz no prato e despeje o curry por cima. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Massa Alfredo com frango

263 kcal ● 27g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/4 lbs (101g)  
**alfredo sauce**  
1/8 pote (53g)  
**massa seca crua**  
1 oz (29g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (202g)  
**alfredo sauce**  
1/4 pote (106g)  
**massa seca crua**  
2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, tempere o frango com sal e pimenta. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peito de frango e cozinhe por 5-10 minutos de cada lado até que o interior não esteja mais rosado.
3. Despeje o molho Alfredo com o frango e mexa até ferver levemente.
4. Coloque o frango e o molho Alfredo sobre a massa, tempere com pimenta-do-reino moída na hora e sirva.

### Arroz com caldo de ossos

184 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de ossos de frango**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de ossos de frango**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

## Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
3/8 maço (64g)  
**abacates, picado**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**limão, espremido**  
3/8 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
3/4 maço (128g)  
**abacates, picado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**limão, espremido**  
3/4 pequeno (44g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.