

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

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

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

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

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

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

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 suínos

- ☐ **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. Divida 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, desembulhe 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.
Aqueça 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.

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)
vinagre 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)
vinagre 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 vinagre balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar 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. Esmalhe 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 taste 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.
-