

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1.900 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

1879 kcal ● 130g proteína (28%) ● 66g gordura (32%) ● 165g carboidrato (35%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pretzels
220 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

200 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Uvas
58 kcal

Almoço

690 kcal, 53g proteína, 39g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Jantar

615 kcal, 44g proteína, 43g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal



Batata-doce assada com canela
1 batata(s)-doce- 317 kcal

Day 2

1920 kcal ● 145g proteína (30%) ● 60g gordura (28%) ● 178g carboidrato (37%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pretzels
220 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

200 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Uvas
58 kcal

Almoço

730 kcal, 68g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia grelhada no broiler
10 2/3 oz- 453 kcal



Milho
277 kcal

Jantar

615 kcal, 44g proteína, 43g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal



Batata-doce assada com canela
1 batata(s)-doce- 317 kcal

Day 3

1883 kcal ● 168g proteína (36%) ● 72g gordura (34%) ● 121g carboidrato (26%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos cremosos
243 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

230 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
1 enrolado(s)- 53 kcal

Almoço

730 kcal, 68g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia grelhada no broiler
10 2/3 oz- 453 kcal



Milho
277 kcal

Jantar

575 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Day 4

1915 kcal ● 131g proteína (27%) ● 86g gordura (40%) ● 136g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos cremosos
243 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

230 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
1 enrolado(s)- 53 kcal

Almoço

655 kcal, 27g proteína, 57g carboidratos líquidos, 33g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Wrap de salada de frango
1 wrap(s)- 536 kcal

Jantar

680 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



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

Day 5

1942 kcal ● 150g proteína (31%) ● 88g gordura (41%) ● 117g carboidrato (24%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos cremosos

243 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Chips de couve

69 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

675 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal

Jantar

680 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

Day 6

1888 kcal ● 138g proteína (29%) ● 73g gordura (35%) ● 146g carboidrato (31%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Chips de couve

69 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

665 kcal, 56g proteína, 80g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita- 607 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

665 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

3 metade(s) de pimentão- 550 kcal

Day 7

1888 kcal ● 138g proteína (29%) ● 73g gordura (35%) ● 146g carboidrato (31%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com legumes e presunto
232 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Chips de couve
69 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

665 kcal, 56g proteína, 80g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sanduíche pita de frango com tzatziki
2 sanduíche(s) pita- 607 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

665 kcal, 53g proteína, 21g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa
3 metade(s) de pimentão- 550 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
1/3 maço (179g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (77g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (541g)
- ☐ grãos de milho congelados
4 xícara (544g)
- ☐ espinafre fresco
10 folhas (10g)
- ☐ folhas de couve
1 maço (170g)
- ☐ pimentão
3 médio (357g)
- ☐ pepino
16 fatias (112g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ tzatziki
1/2 xícara (112g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de fruta
18 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
9 grande (40g)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ maçãs
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (614g)
- ☐ Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (60g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ leite integral
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ mussarela ralada
3/4 xícara (65g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ manjeriço fresco
9 folhas (5g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
4 oz (113g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1262g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1/4 lbs (103g)

- ☐ laranja
2 laranja (308g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- ☐ atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ tilápia crua
1 1/3 lbs (597g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
1/4 oz (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

- ☐ frios de frango
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
- ☐ pão pita
4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
2 3/4 colher de sopa (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 pote (175 g) (89g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos cremosos

243 kcal  17g proteína  18g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- leite integral**
1/8 xícara(s) (mL)
- manteiga**
1/2 colher de sopa (6g)
- pimenta-do-reino**
1 1/3 pitada, moído (0g)
- sal**
1 1/3 pitada (1g)
- ovos**
2 2/3 grande (133g)

Para todas as 3 refeições:

- leite integral**
1/4 xícara(s) (mL)
- manteiga**
4 colher de chá (18g)
- pimenta-do-reino**
4 pitada, moído (1g)
- sal**
4 pitada (3g)
- ovos**
8 grande (400g)

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.

Maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- maçãs**
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

- maçãs**
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto fatiado, picado

1 oz (28g)

pimentão verde, picado

2 colher de sopa, picada (19g)

cebola, em cubos

2 colher de sopa, picada (20g)

ovos

2 grande (100g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado, picado

2 oz (57g)

pimentão verde, picado

4 colher de sopa, picada (37g)

cebola, em cubos

4 colher de sopa, picada (40g)

ovos

4 grande (200g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, as cebolas, os pimentões verdes, o presunto e um pouco de sal e 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.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tilápia crua

2/3 lbs (299g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

tilápia crua

1 1/3 lbs (597g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Milho

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

2 xícara (272g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

4 xícara (544g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Toranja

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



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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

Wrap de salada de frango

1 wrap(s) - 536 kcal ● 25g proteína ● 32g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

maionese

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 peça (85g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele os peitos de frango com óleo de cada lado e coloque-os em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que estejam cozidos.
4. Deixe o frango esfriar e corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada wrap, espalhe a mistura na tortilha e enrole.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal ● 31g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



maçãs, finamente picado

3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

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

1/4 lbs (128g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

3/4 pitada (1g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru

1 1/2 colher de sopa, picado (9g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita - 607 kcal 55g proteína 9g gordura 68g carboidrato 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tzatziki**
4 colher de sopa (56g)
- pepino**
8 fatias (56g)
- tomates**
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
- folhas verdes variadas**
1 xícara (30g)
- frios de frango**
1/2 lbs (227g)
- pão pita**
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

Para todas as 2 refeições:

- tzatziki**
1/2 xícara (112g)
- pepino**
16 fatias (112g)
- tomates**
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
- folhas verdes variadas**
2 xícara (60g)
- frios de frango**
1 lbs (454g)
- pão pita**
4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)

1. Abra o pita. Espalhe o molho tzatziki dentro do pita. Recheie com frango fatiado, folhas verdes, tomate em fatias e pepino em fatias. Sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal 1g proteína 0g gordura 13g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- suco de fruta**
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

- suco de fruta**
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

1 enrolado(s) - 53 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco
5 folhas (5g)
queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)
presunto fatiado
1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
10 folhas (10g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
presunto fatiado
2 fatia (46g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/3 maço (57g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 maço (170g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacalhau assado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
1 lbs (453g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

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.

Batata-doce assada com canela

1 batata(s)-doce - 317 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 43g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
canela
3 pitada (1g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
canela
1/4 colher de sopa (2g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. FORNO:
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. MICRO-ONDAS:
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

manjerição fresco, ralado
9 folhas (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
azeitonas verdes
9 grande (40g)
sal
3 pitada (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
9 tomatinhos (153g)

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

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de frango grelhado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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.

Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

3 metade(s) de pimentão - 550 kcal ● 51g proteína ● 28g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

quinoa, crua

4 colher de chá (14g)

molho pesto

1/4 pote (175 g) (44g)

mussarela ralada

6 colher de sopa (32g)

pimentão

1 1/2 médio (179g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

quinoa, crua

2 2/3 colher de sopa (28g)

molho pesto

1/2 pote (175 g) (89g)

mussarela ralada

3/4 xícara (65g)

pimentão

3 médio (357g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
 2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
 3. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Deve render cerca de 1 xícara de quinoa cozida. Reserve.
 4. Enquanto isso, ligue o grill do forno e coloque os pimentões sob o grill por 5 minutos até a pele formar bolhas e escurecer. Retire e reserve.
 5. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
 6. Em uma tigela média, misture a quinoa, o frango, o queijo e o pesto.
 7. Quando os pimentões estiverem frios, corte ao meio e remova as sementes.
 8. Recheie as metades dos pimentões com a mistura de frango e cubra com queijo.
 9. Asse por 10 minutos. Sirva.
-