

Meal Plan - Plano alimentar macro de 2000 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

2054 kcal ● 136g proteína (26%) ● 124g gordura (54%) ● 77g carboidrato (15%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

390 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
203 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Iogurte natural](#)
1/2 xícara(s)- 77 kcal



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

735 kcal, 44g proteína, 40g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sementes de abóbora](#)
366 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

675 kcal, 53g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Tomates assados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)
8 oz- 558 kcal

Day 2

1955 kcal ● 156g proteína (32%) ● 84g gordura (38%) ● 118g carboidrato (24%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
203 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Iogurte natural](#)
1/2 xícara(s)- 77 kcal



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

680 kcal, 50g proteína, 56g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
151 kcal



[Coxas de frango com mel e mostarda](#)
8 onça(s)- 343 kcal



[Purê de batata-doce](#)
183 kcal

Jantar

635 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salada simples de couve](#)
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



[Tigela de porco, brócolis e batata-doce](#)
554 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g proteína (29%) ● 87g gordura (40%) ● 123g carboidrato (25%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Almoço

695 kcal, 43g proteína, 63g carboidratos líquidos, 25g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Salada mista

121 kcal

Jantar

635 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g proteína (26%) ● 87g gordura (40%) ● 131g carboidrato (27%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Almoço

695 kcal, 43g proteína, 63g carboidratos líquidos, 25g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Salada mista

121 kcal

Jantar

620 kcal, 52g proteína, 48g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de tomate e pepino

141 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal

Day 5 1997 kcal ● 132g proteína (26%) ● 59g gordura (27%) ● 197g carboidrato (39%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

690 kcal, 63g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 batata(s)- 520 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Jantar

725 kcal, 29g proteína, 90g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada mista
182 kcal



Ravióli de queijo
544 kcal

Day 6 1955 kcal ● 162g proteína (33%) ● 56g gordura (26%) ● 168g carboidrato (34%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com banana e cottage
2 torrada(s)- 322 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

690 kcal, 63g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 batata(s)- 520 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Jantar

610 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torrada com banana e cottage

2 torrada(s)- 322 kcal

Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura

Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

780 kcal, 28g proteína, 100g carboidratos líquidos, 24g gordura

Sopa de frango com macarrão

3 lata(s)- 427 kcal

Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

610 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
1 xícara (245g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ ovos
16 grande (800g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de
matéria gorda)
1 xícara (226g)
- ☐ leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (903g)
- ☐ folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
- ☐ batata-doce
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1435g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (338g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ cenouras
5 médio (316g)
- ☐ alface romana
3 1/4 corações (1625g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ molho barbecue
1/3 xícara (95g)
- ☐ sopa de galinha com macarrão condensada
enlatada
3 lata (298 g) (894g)

Bebidas

- ☐ água
6 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho para salada
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1083g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 3/4 colher de chá (11g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ canela
4 pitada (1g)

- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
4 médio (≈8 cm diâ.) (728g)
- ☐ banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (280g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
1/2 lbs (227g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
2 grande (100g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
ovos
4 grande (200g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal 25g proteína 24g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Palitos de cenoura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com banana e cottage

2 torrada(s) - 322 kcal ● 23g proteína ● 4g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (81g)

canela

2 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado

2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (162g)

canela

4 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1 xícara (226g)

pão

4 fatia (128g)

1. Torre o pão.
2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
3. Polvilhe canela por cima e sirva!

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Coxas de frango com mel e mostarda

8 onça(s) - 343 kcal ● 44g proteína ● 14g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 onça(s)

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (227g)

sal

1 pitada (1g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Gomos de batata-doce

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
pepino
4 fatias (28g)
carne moída (93% magra)
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
pepino
8 fatias (56g)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Salada mista

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)
alface romana, ralado
1 corações (500g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho barbecue

2 2/3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho barbecue

1/3 xícara (95g)

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.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),
picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),
picado

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa de frango com macarrão

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra

Rende 3 lata(s)



sopa de galinha com macarrão condensada enlatada

3 lata (298 g) (894g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 barra(s)



barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 banana(s)



banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

logurte natural

1/2 xícara(s) - 77 kcal  6g proteína  2g gordura  9g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura
1/2 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

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

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

3 recipiente (510g)

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

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua

1/2 lbs (227g)

sal

1 pitada (1g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal ● 66g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

10 oz (284g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

páprica

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/4 lbs (567g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

6 2/3 oz (187g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Ravióli de queijo

544 kcal ● 22g proteína ● 14g gordura ● 75g carboidrato ● 8g fibra



ravioli de queijo congelado

1/2 lbs (227g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.