

# Meal Plan - Plano alimentar macro de 2700 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

2751 kcal ● 189g proteína (28%) ● 83g gordura (27%) ● 275g carboidrato (40%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Sementes de girassol**  
240 kcal



**Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água**  
256 kcal

### Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



**Iogurte e pepino**  
132 kcal



**Crackers**  
8 biscoito(s)- 135 kcal

### Almoço

895 kcal, 48g proteína, 135g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Kefir**  
300 kcal



**Sanduíche de camarão Cajun**  
1 sanduíche(s)- 369 kcal



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal

### Jantar

960 kcal, 70g proteína, 73g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Pedacinhos de bife teriyaki**  
9 oz de bife- 578 kcal



**Cuscuz**  
301 kcal



**Ervilha-torta**  
82 kcal

## Day 2

2675 kcal ● 175g proteína (26%) ● 96g gordura (32%) ● 241g carboidrato (36%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Sementes de girassol**  
240 kcal



**Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água**  
256 kcal

### Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



**Iogurte e pepino**  
132 kcal



**Crackers**  
8 biscoito(s)- 135 kcal

### Almoço

895 kcal, 48g proteína, 135g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Kefir**  
300 kcal



**Sanduíche de camarão Cajun**  
1 sanduíche(s)- 369 kcal



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal

### Jantar

885 kcal, 56g proteína, 39g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Carne moída com repolho na frigideira**  
309 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
403 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

## Day 3

2657 kcal ● 190g proteína (29%) ● 124g gordura (42%) ● 157g carboidrato (24%) ● 37g fibra (6%)

### Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Pêssego

3 pêssego(s)- 198 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

400 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



#### Iogurte e pepino

132 kcal



#### Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal

### Almoço

905 kcal, 91g proteína, 18g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Salada de atum com abacate

764 kcal



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Jantar

910 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal

## Day 4

2722 kcal ● 164g proteína (24%) ● 118g gordura (39%) ● 213g carboidrato (31%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Pêssego

3 pêssego(s)- 198 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

420 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Atum e bolachas

142 kcal



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

945 kcal, 79g proteína, 81g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s)- 683 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Jantar

910 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal

## Day 5

2739 kcal ● 174g proteína (25%) ● 120g gordura (39%) ● 200g carboidrato (29%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Pêssego

3 pêssego(s)- 198 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

420 kcal, 17g proteína, 35g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Atum e bolachas

142 kcal



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

945 kcal, 79g proteína, 81g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s)- 683 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Jantar

930 kcal, 60g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

825 kcal

## Day 6

2707 kcal ● 172g proteína (25%) ● 109g gordura (36%) ● 215g carboidrato (32%) ● 45g fibra (7%)

### Café da manhã

505 kcal, 17g proteína, 69g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Copos de bacon e ovo

1 copinho(s)- 120 kcal



#### Aveia simples com canela e água

271 kcal



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

350 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

### Almoço

870 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



#### Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Jantar

980 kcal, 103g proteína, 65g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



#### Frango teriyaki

12 oz- 570 kcal



#### Lentilhas

260 kcal

## Day 7

2707 kcal ● 172g proteína (25%) ● 109g gordura (36%) ● 215g carboidrato (32%) ● 45g fibra (7%)

### Café da manhã

505 kcal, 17g proteína, 69g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Copos de bacon e ovo**  
1 copinho(s)- 120 kcal



**Aveia simples com canela e água**  
271 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

350 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal



**Nozes**  
1/3 xícara(s)- 219 kcal

### Almoço

870 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal



**Amendoins torrados**  
3/8 xícara(s)- 345 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Jantar

980 kcal, 103g proteína, 65g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal



**Frango teriyaki**  
12 oz- 570 kcal



**Lentilhas**  
260 kcal

## Produtos bovinos

- bife de alcatra cru  
1/2 lbs (255g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 colher de sopa (mL)
- maionese  
1 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
5 colher de chá (mL)
- azeite  
1/3 xícara (mL)
- molho para salada  
6 colher de sopa (mL)

## Outro

- molho teriyaki  
14 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas  
9 3/4 xícara (293g)
- pão tipo sub(s)  
2 pão(ões) (170g)
- mix de frutas vermelhas congeladas  
1 xícara (136g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
7 recipiente (1190g)
- carne moída (20% de gordura)  
4 oz (113g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)

## Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado  
1/2 caixa (165 g) (82g)
- farinha de trigo (multiuso)  
1/3 xícara(s) (42g)
- arroz branco de grão longo  
1/3 xícara (62g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- pepino  
2 pepino (≈21 cm) (556g)
- repolho  
1/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (89g)
- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (596g)
- cebola  
1/2 pequeno (31g)
- couve-de-bruxelas  
3 3/4 xícara (330g)

## Especiarias e ervas

- tempero cajun  
2 pitada (1g)
- mostarda amarela  
3 pitada (2g)
- manjericão fresco  
1/4 oz (6g)
- sal  
4 1/4 g (4g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá (0g)
- vinagre de maçã  
1 1/4 colher de sopa (19g)
- canela  
2 1/2 colher de chá (7g)

## Frutas e sucos de frutas

- pêras  
8 médio (1424g)
- pêssego  
13 médio (≈7 cm diâ.) (1950g)
- abacates  
1 1/2 abacate(s) (327g)
- suco de limão  
1 3/4 colher de chá (mL)
- maçãs  
2 2/3 médio (≈8 cm diâ.) (488g)

## Produtos de nozes e sementes

- grãos de girassol  
2 2/3 oz (76g)
- amêndoas  
4 oz (108g)
- nozes  
1/3 lbs (133g)

## Bebidas

- água  
8 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

## Cereais matinais

- aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada  
2/3 xícara(s) (54g)
- aveia rápida  
1 1/4 xícara (100g)

## Produtos de panificação

- biscoitos salgados  
34 bolachas salgadas (119g)

## Produtos lácteos e ovos

- kefir aromatizado  
4 xícara (mL)
- iogurte grego desnatado natural  
2 colher de sopa (35g)
- iogurte grego com baixo teor de gordura  
1 1/2 xícara (420g)
- muçarela fresca  
3 1/3 oz (95g)
- ovos  
5 grande (250g)
- queijo palito  
3 vara (84g)
- queijo feta  
1/2 xícara (75g)

## Peixes e mariscos

- camarão, cozido  
6 oz (170g)
- atum enlatado  
2 1/4 lata (386g)
- tilápia crua  
3/4 lbs (336g)

- tortillas de farinha  
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de frango em pó  
1/8 cubo (1g)
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)
- homus  
1/2 xícara (120g)
- manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- amendoins torrados  
3/4 xícara (110g)

## Doces

- xarope de bordo  
5 colher de chá (mL)
- açúcar  
2 1/2 colher de sopa (33g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/2 lbs (1182g)

## Produtos suínos

- bacon  
2 fatia(s) (20g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### grãos de girassol

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

#### grãos de girassol

2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

## Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### água

3/4 xícara(s) (mL)

#### proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

#### mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

#### aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

2/3 xícara(s) (54g)

#### mix de frutas vermelhas congeladas

1 xícara (136g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

Para todas as 3 refeições:

#### pêssego

9 médio (≈7 cm diâ.) (1350g)

1. A receita não possui instruções.

## Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**manjeriço fresco, picado**

1 folhas (1g)

**abacates, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

**tomates**

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**ovos**

1 grande (50g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

**manjeriço fresco, picado**

3 folhas (2g)

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

**tomates**

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**ovos**

3 grande (150g)

**sal**

3 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

### 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 3 refeições:

**queijo palito**

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Copos de bacon e ovo

1 copinho(s) - 120 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**bacon**  
1 fatia(s) (10g)  
**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon**  
2 fatia(s) (20g)  
**ovos**  
2 grande (100g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

### Aveia simples com canela e água

271 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 47g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**canela**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**açúcar**  
1 1/4 colher de sopa (16g)  
**aveia rápida**  
10 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**canela**  
2 1/2 colher de chá (7g)  
**açúcar**  
2 1/2 colher de sopa (33g)  
**aveia rápida**  
1 1/4 xícara (100g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**pêras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**pêras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**kefir aromatizado**  
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**kefir aromatizado**  
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

### Sanduíche de camarão Cajun

1 sanduíche(s) - 369 kcal ● 31g proteína ● 8g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**camarão, cozido, descascado e limpo**  
3 oz (85g)  
**tempero cajun**  
1 pitada (0g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**maionese**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pão tipo sub(s)**  
1 pão(ões) (85g)

Para todas as 2 refeições:

**camarão, cozido, descascado e limpo**  
6 oz (170g)  
**tempero cajun**  
2 pitada (1g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**pão tipo sub(s)**  
2 pão(ões) (170g)

1. Em uma tigela média, misture a maionese, o iogurte grego, o tempero cajun e sal e pimenta a gosto.
2. Espalhe cerca de 1/3 do molho dentro do pão. Coloque o camarão na tigela e misture para revestir com o molho restante.
3. Recheie os pães com folhas verdes e o camarão. Sirva.

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**pêras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**pêras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



**cebola, picado**  
1/2 pequeno (31g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (79g)  
**atum enlatado**  
1 3/4 lata (301g)  
**folhas verdes variadas**  
1 3/4 xícara (53g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**suco de limão**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**abacates**  
7/8 abacate(s) (176g)

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.

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Wrap de frango grelhado com homus

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 55g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**tomates, picado**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)  
**queijo feta**  
4 colher de sopa (38g)  
**pepino, picado**  
1/2 xícara, fatias (52g)  
**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**tortillas de farinha**  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, picado**  
4 fatia(s), fina/pequena (60g)  
**queijo feta**  
1/2 xícara (75g)  
**pepino, picado**  
1 xícara, fatias (104g)  
**homus**  
1/2 xícara (120g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**tortillas de farinha**  
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (284g)

1. Tempere o frango com uma pitada de sal/pimenta. Grelhe ou frite o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja totalmente cozido. Quando esfriar o suficiente para manusear, pique o frango. Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

## Copo de cottage com frutas

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

### Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### amendoins torrados

6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

#### amendoins torrados

3/4 xícara (110g)

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

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

Para todas as 2 refeições:

### sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

### logurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1/2 xícara (140g)

### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 1/2 xícara (420g)

### pepino

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

## Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**biscoitos salgados**  
8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 3 refeições:

**biscoitos salgados**  
24 bolachas salgadas (84g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**biscoitos salgados**  
5 bolachas salgadas (18g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**biscoitos salgados**  
10 bolachas salgadas (35g)  
**atum enlatado**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**amêndoas**  
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**pêras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**pêras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Pêssego

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**nozes**  
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

---

### Pedaços de bife teriyaki

9 oz de bife - 578 kcal ● 54g proteína ● 38g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz de bife

#### **bife de alcatra cru, em cubos**

1/2 lbs (255g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

#### **molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os cubos de bife e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que estejam quase no ponto desejado.
2. Despeje o molho teriyaki na frigideira e deixe ferver suavemente. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Sirva.

---

### Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



#### **couscous instantâneo, saborizado**

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



#### **ervilhas sugar snap congeladas**

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Carne moída com repolho na frigideira

309 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



**repolho, fatiado**

1/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (89g)

**carne moída (20% de gordura)**

4 oz (113g)

**caldo de frango em pó**

1/8 cubo (1g)

**mostarda amarela**

3 pitada (2g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



**tomates, fatiado**

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)

**manjeriço fresco**

5 colher de chá, picado (4g)

**vinagrete balsâmico**

5 colher de chá (mL)

**muçarela fresca, fatiado**

1/4 lbs (95g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

### Lentilhas

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



**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### tilápia crua

6 oz (168g)

#### amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

1 pitada (0g)

#### farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (21g)

Para todas as 2 refeições:

#### tilápia crua

3/4 lbs (336g)

#### amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

---

### Arroz branco

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

#### água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

#### água

2/3 xícara(s) (mL)

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

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

1 colher de chá (6g)

**nozes**

3 colher de sopa, picado (21g)

**maçãs, picado**

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)

**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

1 xícara (99g)

**xarope de bordo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

3/4 colher de sopa (11g)

**nozes**

6 colher de sopa, picado (42g)

**maçãs, picado**

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

2 1/4 xícara (198g)

**xarope de bordo**

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Maçã

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



Rende 1 maçã(s)

**maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

825 kcal ● 59g proteína ● 51g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



### couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 1/2 xícara (132g)

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

1/2 lbs (227g)

### azeite

2 colher de sopa (mL)

### xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

### vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

### nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

### maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

### tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

### folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

### tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

### folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

## Frango teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

### molho teriyaki

3/4 xícara (mL)

### óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

## Lentilhas

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

### sal

3/4 pitada (1g)

### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

### lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

### sal

1 1/2 pitada (1g)

### água

3 xícara(s) (mL)

### lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

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.
-