

Meal Plan - Plano alimentar macro de 2800 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

2760 kcal ● 206g proteína (30%) ● 111g gordura (36%) ● 201g carboidrato (29%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

425 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

360 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Purê de maçã

171 kcal

Almoço

975 kcal, 61g proteína, 74g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de edamame e beterraba

342 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

1000 kcal, 104g proteína, 40g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s)- 749 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Day 2

2769 kcal ● 197g proteína (29%) ● 135g gordura (44%) ● 162g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

360 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Purê de maçã

171 kcal

Almoço

985 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 66g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface- 668 kcal



Chips e guacamole

263 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Jantar

1000 kcal, 104g proteína, 40g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s)- 749 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Day 3

2777 kcal ● 189g proteína (27%) ● 138g gordura (45%) ● 165g carboidrato (24%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

455 kcal, 32g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

328 kcal

Lanches

395 kcal, 19g proteína, 55g carboidratos líquidos, 9g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Almoço

985 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 66g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface- 668 kcal



Chips e guacamole

263 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Jantar

940 kcal, 86g proteína, 46g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Day 4

2762 kcal ● 197g proteína (28%) ● 117g gordura (38%) ● 190g carboidrato (28%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

455 kcal, 32g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Cottage cheese com mel](#)
1/2 xícara(s)- 125 kcal



[Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon](#)
328 kcal

Lanches

395 kcal, 19g proteína, 55g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Suco de fruta](#)
1 copo(s)- 115 kcal



[Parfait de iogurte com quinoa e chia](#)
282 kcal

Almoço

960 kcal, 63g proteína, 54g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Sanduíche de atum com abacate](#)
2 sanduíche(s)- 740 kcal



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

Jantar

950 kcal, 83g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Tomates assados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Batatas fritas assadas](#)
386 kcal



[Peito de frango básico](#)
12 oz- 476 kcal

Day 5

2741 kcal ● 192g proteína (28%) ● 125g gordura (41%) ● 179g carboidrato (26%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 32g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Cottage cheese com mel](#)
1/2 xícara(s)- 125 kcal



[Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon](#)
328 kcal

Lanches

395 kcal, 19g proteína, 55g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Suco de fruta](#)
1 copo(s)- 115 kcal



[Parfait de iogurte com quinoa e chia](#)
282 kcal

Almoço

940 kcal, 58g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Sanduíche simples de presunto e queijo](#)
1 1/2 sanduíche(s)- 823 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
117 kcal

Jantar

950 kcal, 83g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Tomates assados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Batatas fritas assadas](#)
386 kcal



[Peito de frango básico](#)
12 oz- 476 kcal

Day 6

2831 kcal ● 189g proteína (27%) ● 148g gordura (47%) ● 155g carboidrato (22%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

535 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Ovo pochê sobre torrada com abacate
1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 29g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

940 kcal, 58g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Sanduíche simples de presunto e queijo
1 1/2 sanduíche(s)- 823 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Jantar

965 kcal, 71g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal



Pão de alho simples
3 fatia(s)- 344 kcal

Day 7

2805 kcal ● 209g proteína (30%) ● 137g gordura (44%) ● 154g carboidrato (22%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

535 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Ovo pochê sobre torrada com abacate
1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 29g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

915 kcal, 78g proteína, 42g carboidratos líquidos, 44g gordura



Coxas de frango com tomates e feta
1 1/2 coxa(s)- 683 kcal



Lentilhas
231 kcal

Jantar

965 kcal, 71g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal



Pão de alho simples
3 fatia(s)- 344 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
6 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1233g)
- ☐ batata-doce
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2/3 lbs (313g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (198g)
- ☐ pimentão
3 pequeno (222g)
- ☐ alface romana
9 folha interna (54g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ batatas
2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ guacamole, industrializado
1 xícara (247g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

Especiarias e ervas

Doces

- ☐ mel
3 1/4 oz (91g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
23 fatia (736g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
11 fatia(s) (110g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- ☐ provolone
3 fatia(s) (84g)
- ☐ ovos
6 1/2 grande (325g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- ☐ queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (126g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ queijo feta
3/4 oz (21g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
3/4 lbs (340g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
2 oz (57g)

- ☐ manjeriçã fresco
30 folhas (15g)
- ☐ chili em pó
5 colher de chá (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
1/4 oz (7g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2257g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
14 1/4 oz (406g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
30 grande (132g)
- ☐ suco de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ purê de maçã
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ suco de limão
2/3 fl oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 colher de sopa (24g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
6 colher de sopa (64g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
8 fatia(s) (80g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

mel

2 colher de sopa (42g)

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

1 1/2 xícara (339g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

pão

1 fatia (32g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

bacon

1 fatia(s) (10g)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

1 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

4 1/2 grande (225g)

pão

3 fatia (96g)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

bacon

3 fatia(s) (30g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

sal

3 pitada (2g)

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. Esmalga 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)

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
ovos
1 grande (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
ovos
2 grande (100g)
pão
2 fatia (64g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torra o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



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.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

sal

2/3 pitada (1g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

mel

1 colher de chá (7g)

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

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.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface - 668 kcal ● 47g proteína ● 47g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

pimentão, cortado em tiras

1 1/2 pequeno (111g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

3 pitada (1g)

provolone

1 1/2 fatia(s) (42g)

alface romana

3 folha interna (18g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

pimentão, cortado em tiras

3 pequeno (222g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

provolone

3 fatia(s) (84g)

alface romana

6 folha interna (36g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.\r\nAdicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.\r\nEscorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Chips e guacamole

263 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

chips de tortilla

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

chips de tortilla

2 oz (57g)

1. Sirva o guacamole com os chips de tortilla.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche de atum com abacate

2 sanduíche(s) - 740 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 51g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
pão
4 fatia (128g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche simples de presunto e queijo

1 1/2 sanduíche(s) - 823 kcal ● 57g proteína ● 46g gordura ● 39g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana

1 1/2 folha interna (9g)

tomates

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

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

3 fatia (≈20 g cada) (63g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

pão

3 fatia (96g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana

3 folha interna (18g)

tomates

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

maionese

3 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

6 fatia (≈20 g cada) (126g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

pão

6 fatia (192g)

1. Coloque o presunto, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado com maionese virado para baixo sobre o presunto/queijo/alface/tomate.
3. É assim que se faz um sanduíche.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com tomates e feta

1 1/2 coxa(s) - 683 kcal ● 62g proteína ● 44g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 coxa(s)

queijo feta

3/4 oz (21g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

molho para macarrão

1 1/2 colher de sopa (24g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (168g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e adicione o frango com a pele para baixo. Cozinhe até a pele ficar dourada e crocante, cerca de 15 minutos.
3. Transfira o frango para um prato, com a pele para cima. Reserve.
4. Adicione os tomates, o molho e os temperos na frigideira e misture. Aqueça por cerca de 10 minutos ou até os tomates estourarem.
5. Coloque o frango de volta com a pele para cima, acomodando-o para que toque o fundo da frigideira.
6. Continue cozinhando por cerca de 10 minutos ou até o frango atingir 165 F (75 C) internamente.
7. Retire do fogo, esfarele o feta por cima e sirva.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de sopa (21g)

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

3/4 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de sopa (42g)

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

1 1/2 xícara (339g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Purê de maçã

171 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 37g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

3 recipiente para viagem (~110 g)
(366g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

6 recipiente para viagem (~110 g)
(732g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

sementes de chia

2 colher de chá (9g)

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

quinoa, crua

6 colher de sopa (64g)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.
Misture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.
Sirva.
Para fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçã fresco, ralado

15 folhas (8g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

15 oz (425g)

chili em pó

2 1/2 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

5 pitada (1g)

azeitonas verdes

15 grande (66g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

15 tomatinhos (255g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçã fresco, ralado

30 folhas (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

30 oz (851g)

chili em pó

5 colher de chá (14g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

30 grande (132g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

azeite

5 colher de chá (mL)

tomates

30 tomatinhos (510g)

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 manjeriçã 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.

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.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

449 kcal ● 53g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



cenouras, finamente fatiado

1/2 médio (31g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

4 oz (113g)

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

1/2 lbs (224g)

vinagre de maçã

1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (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.

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

batatas

2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem
osso, cru
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem
osso, cru
1 1/2 lbs (672g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de slaw com frango buffalo

623 kcal ● 59g proteína ● 38g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem
osso, cru
1/2 lbs (255g)
mix para salada de repolho
(coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
3 colher de sopa de tomates-cereja
(28g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem
osso, cru
18 oz (510g)
mix para salada de repolho
(coleslaw)
3 xícara (270g)
Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
molho ranch
6 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Pão de alho simples

3 fatia(s) - 344 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- alho em pó**
1 1/2 pitada (1g)
- manteiga**
1 colher de sopa (14g)
- pão**
3 fatia (96g)

Para todas as 2 refeições:

- alho em pó**
3 pitada (2g)
- manteiga**
2 colher de sopa (27g)
- pão**
6 fatia (192g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.
-