Meal Plan - Plano alimentar macro de 3000 calorias

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Day 1

2996 kcal 207g proteína (28%) 106g gordura (32%) 247g carboidrato (33%) 57g fibra (8%)

Café da manhã

560 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 4g gordura

Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 101g carboidratos líquidos, 32g gordura

Sementes de abóbora
183 kcal

Sanduíche mediterrâneo de peru
2 sanduíche(s)- 674 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

425 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Purê de maçã
114 kcal

Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

985 kcal, 83g proteína, 22g carboidratos líquidos, 53g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 2

3021 kcal 193g proteína (26%) 130g gordura (39%) 235g carboidrato (31%) 34g fibra (5%)

Café da manhã

560 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 4g gordura

Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 86g carboidratos líquidos, 43g gordura

Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Wrap de taco com peru
2 wrap(s)- 959 kcal

Lanches

425 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Purê de maçã
114 kcal

Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

1010 kcal, 70g proteína, 26g carboidratos líquidos, 66g gordura

Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Brócolis com manteiga
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal

Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Day 3

3015 kcal 201g proteína (27%) 145g gordura (43%) 191g carboidrato (25%) 34g fibra (4%)

Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura

Ovos mexidos cremosos
273 kcal

Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Almoço

1025 kcal, 64g proteína, 86g carboidratos líquidos, 43g gordura

Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Wrap de taco com peru
2 wrap(s)- 959 kcal

Lanches

385 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura

Pepperoni de peru
24 fatias- 103 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

1115 kcal, 86g proteína, 49g carboidratos líquidos, 58g gordura

Frango com ranch
12 oz- 691 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 4

3026 kcal 215g proteína (28%) 164g gordura (49%) 134g carboidrato (18%) 37g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura

Ovos mexidos cremosos
273 kcal

Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Lanches

385 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura

Pepperoni de peru
24 fatias- 103 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1040 kcal, 78g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Salada de atum com abacate
582 kcal

Jantar

1115 kcal, 86g proteína, 49g carboidratos líquidos, 58g gordura

Frango com ranch
12 oz- 691 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 5

2967 kcal 195g proteína (26%) 170g gordura (51%) 130g carboidrato (18%) 34g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura

Ovos mexidos cremosos
273 kcal

Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Lanches

385 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura

Pepperoni de peru
24 fatias- 103 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1040 kcal, 78g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Salada de atum com abacate
582 kcal

Jantar

1055 kcal, 66g proteína, 45g carboidratos líquidos, 63g gordura

Toranja
1 toranja- 119 kcal

Salada de bife e beterraba
937 kcal

Day 6

2980 kcal 195g proteína (26%) 120g gordura (36%) 239g carboidrato (32%) 41g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 40g proteína, 44g carboidratos líquidos, 22g gordura

Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Almoço

1035 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 42g gordura

Purê de batata-doce com manteiga
498 kcal

Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

370 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 7

2980 kcal 195g proteína (26%) 120g gordura (36%) 239g carboidrato (32%) 41g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 40g proteína, 44g carboidratos líquidos, 22g gordura

Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Almoço

1035 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 42g gordura

Purê de batata-doce com manteiga
498 kcal

Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

370 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lista de Compras

Gorduras e óleos

- [ ] molho para salada
  1/2 xícara (mL)
- [ ] óleo
  3 oz (mL)
- [ ] molho ranch
  6 colher de sopa (mL)
- [ ] azeite
  3 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] tomates
  3 médio inteiro (6 cm diâ.) (345g)
- [ ] cebola
  2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (274g)
- [ ] pimentão
  3 grande (477g)
- [ ] pepino
  2 pepino (≈21 cm) (602g)
- [ ] espinafre fresco
  2 xícara(s) (60g)
- [ ] brócolis congelado
  9 3/4 xícara (887g)
- [ ] alface romana
  1 1/3 xícara picada (63g)
- [ ] batata-doce
  10 batata-doce, 13 cm de comprimento (2100g)
- [ ] beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
  2 beterraba(s) (100g)
- [ ] brócolis
  1 xícara, picado (91g)
- [ ] alho
  2 dente(s) (de alho) (6g)
- [ ] cogumelos
  1/2 lbs (227g)

Outro

- [ ] folhas verdes variadas
  10 2/3 xícara (320g)
- [ ] Queijo cottage e copo de frutas
  6 recipiente (1020g)
- [ ] mistura para molho ranch
  3/4 sachê (28 g) (21g)
- [ ] Iogurte grego proteico aromatizado
  2 recipiente (300g)

Especiarias e ervas

Peixes e mariscos

- [ ] atum enlatado
  4 2/3 lata (803g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] sementes de abóbora, torradas, sem sal
  4 colher de sopa (30g)
- [ ] grãos de girassol
  2 oz (57g)
- [ ] amêndoas
  6 colher de sopa, inteira (54g)
- [ ] mix de nozes
  3/4 xícara (101g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] queijo feta
  4 colher de sopa (38g)
- [ ] iogurte saborizado com baixo teor de gordura
  2 recipiente (170 g) (340g)
- [ ] manteiga
  1 vara (113g)
- [ ] leite integral
  8 1/4 xícara(s) (mL)
- [ ] iogurte grego desnatado natural
  4 colher de sopa (70g)
- [ ] ovos
  13 grande (650g)

Salsichas e embutidos

- [ ] fiambre de peru
  6 oz (170g)
- [ ] pepperoni de peru
  72 fatias (127g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  4 fatia(s) (128g)
- [ ] tortillas de farinha
  4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

Bebidas

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

- [ ] pimenta-do-reino
  2 1/4 g (2g)
- [ ] sal
  1/4 oz (7g)
- [ ] tempero para taco
  1 sachê (35g)
- [ ] vinagre balsâmico
  1 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] suco de limão
  1 1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] abacates
  2 1/3 abacate(s) (469g)
- [ ] laranja
  14 laranja (2156g)
- [ ] banana
  3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- [ ] purê de maçã
  4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- [ ] Toranja
  1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- [ ] suco de limão
  1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- [ ] coxa de frango desossada e sem pele
  1/2 lbs (255g)
- [ ] carne moída de peru, crua
  1 lbs (454g)
- [ ] peito de frango sem pele e sem osso, cru
  3 1/2 lbs (1574g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] salsa
  4 colher de sopa (72g)
- [ ] caldo de legumes
  1/2 xícara(s) (mL)
- [ ] molho pesto
  1/2 xícara (128g)

Produtos bovinos

- [ ] bife de alcatra cru
  10 oz (284g)

Produtos suínos

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

Lanches

- [ ] bolachas de arroz, qualquer sabor
  2 bolos (18g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] manteiga de amendoim
  4 colher de sopa (64g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal 8g proteína 2g gordura 32g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Banana

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

261 kcal 27g proteína 1g gordura 28g carboidrato 8g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
água
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes
2 laranja (308g)
banana, congelado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos cremosos

273 kcal 20g proteína 20g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (20g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
ovos
9 grande (450g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal 2g proteína 0g gordura 5g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal 10g proteína 10g gordura 15g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal 17g proteína 18g gordura 5g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão
1/2 xícara, picada (75g)
ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
bacon, cozido e picado
1 fatia(s) (10g)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
1 xícara, picada (149g)
ovos
4 grande (200g)
azeite
2 colher de chá (mL)
bacon, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Iogurte grego proteico

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

Translation missing: pt.for_single_meal

Iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

Iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1

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.

Sanduíche mediterrâneo de peru

2 sanduíche(s) - 674 kcal 53g proteína 17g gordura 67g carboidrato 11g fibra

Rende 2 sanduíche(s)

cebola, fatiado
8 fatias finas (72g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
queijo feta
4 colher de sopa (38g)
fiambre de peru
6 oz (170g)
tomates, fatiado
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra

Rende 2 laranja(s)

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas

68 kcal 1g proteína 5g gordura 4g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Wrap de taco com peru

2 wrap(s) - 959 kcal 62g proteína 38g gordura 81g carboidrato 10g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)
cebola, cortado em cubos
4 colher de sopa picada (40g)
tomates, picado
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)
alface romana
2/3 xícara picada (31g)
salsa
2 colher de sopa (36g)
tempero para taco
1/2 sachê (18g)
água
4 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)

Para todas as 2 refeições:

tortillas de farinha
4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)
cebola, cortado em cubos
1/2 xícara picada (80g)
tomates, picado
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)
alface romana
1 1/3 xícara picada (63g)
salsa
4 colher de sopa (72g)
tempero para taco
1 sachê (35g)
água
1/2 xícara (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-8 minutos. Acrescente o peru, desfie com a colher e cozinhe até dourar. Adicione o tempero para taco e água. Mexa e deixe cozinhar, sem tampar, por 3-4 minutos.
2. Coloque a carne e todos os ingredientes restantes na tortilla. Enrole e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal 10g proteína 27g gordura 7g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

582 kcal 54g proteína 32g gordura 8g carboidrato 11g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
tomates
1/3 xícara, picada (60g)
atum enlatado
1 1/3 lata (229g)
folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
tomates
2/3 xícara, picada (120g)
atum enlatado
2 2/3 lata (459g)
folhas verdes variadas
2 2/3 xícara (80g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 2/3 colher de chá (mL)
abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal 7g proteína 15g gordura 72g carboidrato 13g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
4 colher de chá (18g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal 56g proteína 22g gordura 9g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)
óleo, dividido
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)
óleo, dividido
2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal 3g proteína 5g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Purê de maçã

114 kcal 0g proteína 0g gordura 25g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

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

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pepperoni de peru

24 fatias - 103 kcal 13g proteína 5g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pepperoni de peru
24 fatias (42g)

Para todas as 3 refeições:

pepperoni de peru
72 fatias (127g)

1. Aproveite.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
6 laranja (924g)

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 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal 8g proteína 17g gordura 12g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Copo de cottage com frutas

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

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)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal 82g proteína 49g gordura 17g carboidrato 20g fibra

Rende 4 metade(s) de pimentão

cebola
1/2 pequeno (35g)
pimentão
2 grande (328g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 2

Comer em dia 2

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal 48g proteína 21g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 9 oz

óleo
1 colher de chá (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal 8g proteína 32g gordura 5g carboidrato 7g fibra

Rende 2 3/4 xícara(s)

manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal 13g proteína 14g gordura 20g carboidrato 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal 76g proteína 39g gordura 8g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch
3/4 sachê (28 g) (21g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
molho ranch
6 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal 7g proteína 11g gordura 5g carboidrato 7g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
brócolis congelado
5 xícara (455g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal 3g proteína 7g gordura 36g carboidrato 6g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Toranja

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

Rende 1 toranja

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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

Salada de bife e beterraba

937 kcal 64g proteína 63g gordura 22g carboidrato 6g fibra

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
brócolis
1 xícara, picado (91g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
bife de alcatra cru
10 oz (284g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s) - 862 kcal 60g proteína 29g gordura 75g carboidrato 14g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

molho pesto
4 colher de sopa (64g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
1/2 xícara (128g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Micro-ondas as batatas-doces por 4–7 minutos, ou até ficarem macias. (Opcional: asse em forno a 400°F (200°C) por 45 min a 1 h)
2. Enquanto isso, coloque o frango cru em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 15–20 minutos até o frango ficar pronto.
3. Transfira o frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
4. Adicione o pesto ao frango e misture bem. Recheie as batatas-doces com a mistura de frango. Sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal 8g proteína 8g gordura 12g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.