

Meal Plan - Plano alimentar macro de 3400 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 3409 kcal ● 240g proteína (28%) ● 117g gordura (31%) ● 311g carboidrato (36%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Ovo na berinjela](#)
241 kcal



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 155 kcal



[Barra de granola rica em proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Maçã com dip proteico](#)
408 kcal

Almoço

1245 kcal, 69g proteína, 115g carboidratos líquidos, 52g gordura



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



[Wrap de peru com nozes e maçã](#)
2 wrap(s)- 777 kcal



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal

Jantar

1155 kcal, 110g proteína, 135g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



[Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ](#)
2 batata(s)- 1039 kcal

Day 2 3409 kcal ● 240g proteína (28%) ● 117g gordura (31%) ● 311g carboidrato (36%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Ovo na berinjela](#)
241 kcal



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 155 kcal



[Barra de granola rica em proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Maçã com dip proteico](#)
408 kcal

Almoço

1245 kcal, 69g proteína, 115g carboidratos líquidos, 52g gordura



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



[Wrap de peru com nozes e maçã](#)
2 wrap(s)- 777 kcal



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal

Jantar

1155 kcal, 110g proteína, 135g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



[Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ](#)
2 batata(s)- 1039 kcal

Day 3 3361 kcal ● 293g proteína (35%) ● 133g gordura (36%) ● 201g carboidrato (24%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

600 kcal, 36g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

1155 kcal, 142g proteína, 75g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal



Purê de batata-doce

366 kcal

Jantar

1135 kcal, 95g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Day 4 3408 kcal ● 320g proteína (38%) ● 113g gordura (30%) ● 230g carboidrato (27%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

615 kcal, 55g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake proteico verde

391 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

1155 kcal, 142g proteína, 75g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal



Purê de batata-doce

366 kcal

Jantar

1165 kcal, 103g proteína, 52g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

15 oz- 1059 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal

Day 5 3427 kcal ● 254g proteína (30%) ● 122g gordura (32%) ● 286g carboidrato (33%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

615 kcal, 55g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake proteico verde
391 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

475 kcal, 20g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Iogurte natural
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

1190 kcal, 98g proteína, 84g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Salada básica de frango e espinafre
507 kcal

Jantar

1150 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 43g gordura



Milho e feijão-lima salteados
179 kcal



Gomos de batata-doce
174 kcal



Hambúrgueres teriyaki
2 hambúrguer(es)- 799 kcal

Day 6 3397 kcal ● 224g proteína (26%) ● 137g gordura (36%) ● 280g carboidrato (33%) ● 37g fibra (4%)

Café da manhã

590 kcal, 12g proteína, 85g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola pequena
4 barra(s)- 476 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

485 kcal, 39g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Iogurte grego turbinado
2 recipiente(s)- 411 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

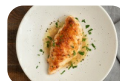
1170 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura



Feijão-lima com manteiga
165 kcal



Batata-doce assada com alecrim
315 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
12 oz- 689 kcal

Jantar

1150 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 43g gordura



Milho e feijão-lima salteados
179 kcal



Gomos de batata-doce
174 kcal



Hambúrgueres teriyaki
2 hambúrguer(es)- 799 kcal

Day 7 3363 kcal ● 221g proteína (26%) ● 163g gordura (44%) ● 219g carboidrato (26%) ● 35g fibra (4%)

Café da manhã

590 kcal, 12g proteína, 85g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola pequena

4 barra(s)- 476 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

485 kcal, 39g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



logurte grego turbinado

2 recipiente(s)- 411 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

1170 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura



Feijão-lima com manteiga

165 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz- 689 kcal

Jantar

1115 kcal, 78g proteína, 38g carboidratos líquidos, 69g gordura



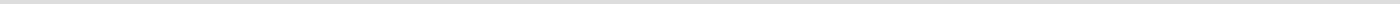
Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s)- 886 kcal



Lentilhas

231 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
6 médio (≈8 cm diâ.) (1059g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (531g)
- ☐ framboesas
32 framboesas (61g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
13 batata-doce, 13 cm de comprimento (2695g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/3 xícara(s) (250g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ brócolis congelado
5/8 embalagem (166g)
- ☐ tomates
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ grãos de milho congelados
3/4 xícara (102g)
- ☐ feijão-lima congelado
1 1/6 embalagem (280 g) (333g)
- ☐ pepino
16 fatias (112g)
- ☐ cogumelos
6 oz (170g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3055g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2/3 xícara (190g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/4 lbs (103g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
- ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda
2 2/3 colher de sopa (40g)
- ☐ canela
2 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-limão
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ páprica
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ sal
2/3 oz (18g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
3/4 lbs (340g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar
6 colher de sopa (88g)

Produtos bovinos

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
- ☐ barra de granola pequena
8 barra (200g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1/2 xícara, ralado (56g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3 recipiente (480g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
7 recipiente(s) (149 g cada) (1050g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
3 3/4 xícara (919g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ parmesão
6 colher de sopa (30g)
- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)

- ☐ carne moída (93% magra)
2 1/2 lbs (1078g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
15 oz (420g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (52g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ água
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
4 colher de sopa (23g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
 - ☐ nibs de cacau
4 colher de chá (13g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

2 colher de chá (mL)

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake proteico verde

391 kcal ● 41g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 1/2 laranja (231g)

banana, congelado

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

proteína em pó, baunilha

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

3 laranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

água

3/4 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.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola pequena

4 barra(s) - 476 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 59g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
4 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
8 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Wrap de peru com nozes e maçã

2 wrap(s) - 777 kcal ● 53g proteína ● 31g gordura ● 63g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs, com o miolo removido e fatiado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (75g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

mostarda

4 colher de chá (20g)

fiambre de peru

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs, com o miolo removido e fatiado

1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)

queijo

1/2 xícara, ralado (56g)

nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

mostarda

2 2/3 colher de sopa (40g)

fiambre de peru

3/4 lbs (340g)

1. Misture o iogurte grego e a mostarda.
2. Adicione espinafre, peru, fatias de maçã, queijo e nozes à tortilla. Cubra com o molho de iogurte, enrole e sirva.

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(168g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

4 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 2/3 colher de sopa (18g)

azeite

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 2/3 lbs (1195g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

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 e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 palito(s)

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

10 oz (284g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3 1/3 xícara(s) (100g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

feijão-lima congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

feijão-lima congelado

3/4 embalagem (280 g) (213g)

sal

3 pitada (2g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

1 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz - 689 kcal ● 82g proteína ● 39g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

3 colher de sopa (15g)

molho Caesar

3 colher de sopa (44g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

6 colher de sopa (30g)

molho Caesar

6 colher de sopa (88g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã com dip proteico

408 kcal ● 25g proteína ● 17g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

canela

1 colher de chá (3g)

maçãs, fatiado

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

iogurte grego desnatado natural

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

canela

2 colher de chá (5g)

maçãs, fatiado

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

iogurte grego desnatado natural

2 recipiente (340g)

1. Abra o pote de iogurte grego e adicione a manteiga de amendoim e a canela (ou misture em uma tigela pequena). Misture até ficar homogêneo.
2. Corte uma maçã em fatias.
3. Mergulhe a maçã no dip e aproveite.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal 16g proteína 5g gordura 22g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
3 3/4 xícara (919g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego turbinado

2 recipiente(s) - 411 kcal 35g proteína 11g gordura 36g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nibs de cacau

2 colher de chá (7g)

framboesas

16 framboesas (30g)

pó proteico

2 colher de sopa (12g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

Para todas as 2 refeições:

nibs de cacau

4 colher de chá (13g)

framboesas

32 framboesas (61g)

pó proteico

4 colher de sopa (23g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s) - 1039 kcal ● 108g proteína ● 13g gordura ● 110g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho barbecue
1/3 xícara (95g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
molho barbecue
2/3 xícara (190g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal ● 92g proteína ● 33g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



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

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída (93% magra)

14 oz (397g)

páprica

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tilápia empanada em amêndoas

15 oz - 1059 kcal ● 102g proteína ● 51g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Rende 15 oz

tilápia crua

15 oz (420g)

amêndoas

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

3/8 xícara(s) (52g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



alecrim seco

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

feijão-lima congelado

6 colher de sopa (60g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

3/4 xícara (102g)

feijão-lima congelado

3/4 xícara (120g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Gomos de batata-doce

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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

Hambúrgueres teriyaki

2 hambúrguer(es) - 799 kcal ● 74g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
pepino
16 fatias (112g)
carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
6 oz (170g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74

C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.

- Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
- Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
- Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango 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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.