

Meal Plan - Plano alimentar macro de 3500 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 3539 kcal 253g proteína (29%) 97g gordura (25%) 368g carboidrato (42%) 46g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura

Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura

Aveia simples com canela e leite
411 kcal

Almoço

1250 kcal, 43g proteína, 228g carboidratos líquidos, 11g gordura

Massa com molho pronto
1021 kcal

Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal

Jantar

1245 kcal, 143g proteína, 63g carboidratos líquidos, 38g gordura

Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Lentilhas
347 kcal

Day 2 3539 kcal 253g proteína (29%) 97g gordura (25%) 368g carboidrato (42%) 46g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura

Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura

Aveia simples com canela e leite
411 kcal

Almoço

1250 kcal, 43g proteína, 228g carboidratos líquidos, 11g gordura

Massa com molho pronto
1021 kcal

Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal

Jantar

1245 kcal, 143g proteína, 63g carboidratos líquidos, 38g gordura

Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Lentilhas
347 kcal

Day 3

3548 kcal

229g proteína (26%)

151g gordura (38%)

272g carboidrato (31%)

45g fibra (5%)

Café da manhã

590 kcal, 46g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



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

Lanches

410 kcal, 14g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia simples com canela e leite
411 kcal

Almoço

1250 kcal, 73g proteína, 83g carboidratos líquidos, 65g gordura



Wrap de rosbife
2 wrap(s)- 807 kcal



Salada de espinafre com cranberries
443 kcal

Jantar

1295 kcal, 96g proteína, 83g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal



Suco de fruta
2 3/4 copo(s)- 315 kcal

Day 4

3468 kcal

294g proteína (34%)

127g gordura (33%)

251g carboidrato (29%)

37g fibra (4%)

Café da manhã

590 kcal, 46g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



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

Lanches

465 kcal, 34g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal

Almoço

1250 kcal, 73g proteína, 83g carboidratos líquidos, 65g gordura



Wrap de rosbife
2 wrap(s)- 807 kcal



Salada de espinafre com cranberries
443 kcal

Jantar

1160 kcal, 141g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 5

3453 kcal ● 242g proteína (28%) ● 141g gordura (37%) ● 257g carboidrato (30%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Frittata de ervas e cebola](#)
459 kcal



[Espinafre salteado simples](#)
199 kcal

Lanches

465 kcal, 34g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Aveia simples com canela e água](#)
217 kcal



[Cottage cheese com mel](#)
1 xícara(s)- 249 kcal

Almoço

1200 kcal, 81g proteína, 104g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Wrap de frango grelhado com homus](#)
3 wrap(s)- 1025 kcal

Jantar

1125 kcal, 95g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Ervilha-torta](#)
123 kcal



[Lentilhas](#)
260 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)
10 2/3 oz- 744 kcal

Day 6

3457 kcal ● 253g proteína (29%) ● 164g gordura (43%) ● 198g carboidrato (23%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Frittata de ervas e cebola](#)
459 kcal



[Espinafre salteado simples](#)
199 kcal

Lanches

470 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Canapés de pepino com atum](#)
288 kcal

Almoço

1200 kcal, 81g proteína, 104g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Wrap de frango grelhado com homus](#)
3 wrap(s)- 1025 kcal

Jantar

1125 kcal, 95g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Ervilha-torta](#)
123 kcal



[Lentilhas](#)
260 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)
10 2/3 oz- 744 kcal

Day 7

3456 kcal ● 301g proteína (35%) ● 143g gordura (37%) ● 188g carboidrato (22%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

660 kcal, 34g proteína, 25g carboidratos líquidos, 43g gordura



Frittata de ervas e cebola
459 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Lanches

470 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Canapés de pepino com atum
288 kcal

Almoço

1150 kcal, 125g proteína, 73g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tilápia frita na frigideira
21 oz- 782 kcal



Purê de batata-doce
366 kcal

Jantar

1180 kcal, 98g proteína, 83g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sopa chili branca de frango
867 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
36 folhas (18g)
- ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
1 oz (30g)
- ☐ canela
2 colher de sopa (15g)
- ☐ mostarda
4 colher de chá (20g)
- ☐ tomilho seco
4 1/4 g (4g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
2 colher de sopa (30g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2233g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/3 lbs (605g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
- ☐ cranberries secas
6 1/4 colher de sopa (62g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (360g)
- ☐ suco de fruta
22 fl oz (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1100g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 1/4 xícara (432g)
- ☐ homus
3/4 xícara (180g)
- ☐ feijão Great Northern enlatado
5/6 lata (~425 g) (354g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (672g)
- ☐ salsa verde
13 1/4 colher de sopa (213g)
- ☐ caldo de frango
2 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1 lbs (456g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ tortillas de farinha
10 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (490g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ claras de ovo
8 grande (264g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- ☐ leite integral
9 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ queijo romano
3 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ queijo feta
3/4 xícara (113g)
- ☐ queijo
1/2 xícara, ralado (63g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)
- ☐ nozes
6 1/4 colher de sopa, picada (45g)

Cereais matinais

☐ cogumelos
2/3 xícara, pedaços ou fatias (47g)

☐ alface romana
4 folha externa (112g)

☐ espinafre fresco
3 2/3 pacote (280 g) (1038g)

☐ cebola
7 médio (diâ. 6,5 cm) (779g)

☐ alho
3 1/2 dente (de alho) (11g)

☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

☐ pepino
1 3/4 pepino (≈21 cm) (532g)

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

Bebidas

☐ água
13 xícara(s) (mL)

☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

☐ aveia rápida
3 xícara (230g)

☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)

Doces

☐ açúcar
5 3/4 colher de sopa (75g)

☐ mel
3 oz (84g)

Outro

☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)

☐ folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)

Salsichas e embutidos

☐ roast beef fatiado (fri-frio)
1 lbs (454g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
4 1/2 lata (757g)

☐ tilápia crua
1 1/3 lbs (588g)

Lanches

☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cogumelos, picado

1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)

tomates, picado

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

ovos

2 grande (100g)

claras de ovo

4 grande (132g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, picado

2/3 xícara, pedaços ou fatias (47g)

tomates, picado

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

ovos

4 grande (200g)

claras de ovo

8 grande (264g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

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

1 xícara (226g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.
Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.
Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.
Sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal 17g proteína 18g gordura 26g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/3 xícara(s) (27g)
mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)
mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Frittata de ervas e cebola

459 kcal 26g proteína 28g gordura 20g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- cebola**
1 1/2 xícara, picada (240g)
- tomilho seco**
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- queijo**
3 colher de sopa, ralado (21g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- ovos**
3 grande (150g)
- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- água**
3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- cebola**
4 1/2 xícara, picada (720g)
- tomilho seco**
3/4 colher de sopa, folhas (2g)
- queijo**
1/2 xícara, ralado (63g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá (0g)
- sal**
1/2 colher de chá (2g)
- ovos**
9 grande (450g)
- azeite**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- água**
1 xícara(s) (mL)

1. Leve a cebola e quase toda a água (reserve cerca de 1 colher de sopa) para ferver em uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Tampe e cozinhe até que a cebola esteja um pouco macia, cerca de 2 minutos.
2. Destampe e continue cozinhando até que a água evapore, 1 a 2 minutos. Regue com o óleo e mexa até cobrir. Continue cozinhando, mexendo com frequência, até que a cebola comece a dourar, mais 1 a 2 minutos.
3. Bata os ovos e adicione à panela, reduza o fogo para médio-baixo e continue cozinhando, mexendo constantemente, até que o ovo comece a firmar, cerca de 20 segundos. Continue cozinhando, levantando as bordas para que o ovo cru flua por baixo, até ficar praticamente firme, cerca de mais 30 segundos.
4. Reduza o fogo para baixo. Polvilhe as ervas, o sal e a pimenta sobre a frittata. Coloque o queijo por cima. Levante uma borda da frittata e derrame a colher de sopa de água restante por baixo.
5. Tampe e cozinhe até que o ovo esteja completamente firme e o queijo quente, cerca de 2 minutos. Deslize a frittata para fora da panela com a espátula e sirva.

Espinafre salteado simples

199 kcal 7g proteína 14g gordura 5g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, cortado em cubos**
1 dente (de alho) (3g)
- espinafre fresco**
8 xícara(s) (240g)
- azeite**
1 colher de sopa (mL)
- sal**
2 pitada (2g)
- pimenta-do-reino**
2 pitada, moído (1g)

Para todas as 3 refeições:

- alho, cortado em cubos**
3 dente (de alho) (9g)
- espinafre fresco**
24 xícara(s) (720g)
- azeite**
3 colher de sopa (mL)
- sal**
1/4 colher de sopa (5g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Massa com molho pronto

1021 kcal 35g proteína 7g gordura 189g carboidrato 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)
massa seca crua
1/2 lbs (228g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1 pote (680 g) (672g)
massa seca crua
1 lbs (456g)

- 1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
- 2. Cubra com o molho e aproveite.

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

Wrap de rosbife

2 wrap(s) - 807 kcal 65g proteína 36g gordura 50g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubos
1 tomate-ameixa (62g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
roast beef fatiado (fri-frio)
1/2 lbs (227g)
mostarda
2 colher de chá (10g)
alface romana
2 folha externa (56g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubos
2 tomate-ameixa (124g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
roast beef fatiado (fri-frio)
1 lbs (454g)
mostarda
4 colher de chá (20g)
alface romana
4 folha externa (112g)

- 1. Monte o wrap ao seu gosto. Sirva.

Salada de espinafre com cranberries

443 kcal ● 8g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo romano, finamente ralado
1 3/4 colher de chá (4g)
vinagrete de framboesa com nozes
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
5/8 pacote (170 g) (99g)
nozes
3 colher de sopa, picada (23g)
cranberries secas
3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

queijo romano, finamente ralado
3 1/2 colher de chá (7g)
vinagrete de framboesa com nozes
6 1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1 1/6 pacote (170 g) (198g)
nozes
6 1/4 colher de sopa, picada (45g)
cranberries secas
6 1/4 colher de sopa (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de frango grelhado com homus

3 wrap(s) - 1025 kcal ● 77g proteína ● 38g gordura ● 82g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, picado
3 fatia(s), fina/pequena (45g)
queijo feta
6 colher de sopa (56g)
pepino, picado
3/4 xícara, fatias (78g)
homus
6 colher de sopa (90g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tortillas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (213g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
queijo feta
3/4 xícara (113g)
pepino, picado
1 1/2 xícara, fatias (156g)
homus
3/4 xícara (180g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tortillas de farinha
6 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (294g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
15 oz (425g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tilápia frita na frigideira

21 oz - 782 kcal ● 118g proteína ● 34g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 oz

tilápia crua

1 1/3 lbs (588g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Purê de batata-doce

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



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 e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia simples com canela e leite

411 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 58g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

aveia rápida

10 colher de sopa (50g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

canela

1 1/4 colher de chá (3g)

açúcar

1 1/4 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida

2 xícara (150g)

leite integral

3 xícara(s) (mL)

canela

1 1/4 colher de sopa (10g)

açúcar

1/4 xícara (49g)

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

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia simples com canela e água

217 kcal 6g proteína 3g gordura 37g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de chá (3g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
canela
2 colher de chá (5g)
açúcar
2 colher de sopa (26g)
aveia rápida
1 xícara (80g)

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

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal 28g proteína 2g gordura 29g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mel
4 colher de chá (28g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 2/3 colher de sopa (56g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 xícara (452g)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal 2g proteína 18g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

288 kcal 42g proteína 10g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
atum enlatado
2 1/2 sachê (185g)

pepino, fatiado
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
atum enlatado
5 sachê (370g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado
18 folhas (9g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
chili em pó
1 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
18 tomatinhos (306g)

manjerição fresco, ralado
36 folhas (18g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
chili em pó
2 colher de sopa (16g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tomates
36 tomatinhos (612g)

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 manjerição 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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

sal
2 pitada (2g)
água
4 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



cebola, picado
1/2 pequeno (39g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
abacates
1 abacate(s) (226g)

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.

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta
22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua

2/3 lbs (302g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

mostarda marrom tipo deli

1 colher de sopa (15g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/3 lbs (605g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

tomilho seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

mel

4 colher de chá (28g)

mostarda marrom tipo deli

2 colher de sopa (30g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa chili branca de frango

867 kcal ● 94g proteína ● 14g gordura ● 74g carboidrato ● 18g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

salsa verde

13 1/3 colher de sopa (213g)

feijão Great Northern enlatado, escorrido

5/6 lata (~425 g) (354g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

caldo de frango

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

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.
-