

# Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1500 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** 1480 kcal ● 147g proteína (40%) ● 31g gordura (19%) ● 132g carboidrato (36%) ● 20g fibra (5%)

## Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



**Uvas**  
58 kcal

## Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Pepperoni de peru**  
22 fatias- 94 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal

## Almoço

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1 batata(s)- 520 kcal

## Jantar

435 kcal, 47g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Camarão básico**  
6 oz- 205 kcal



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

**Day 2** 1477 kcal ● 136g proteína (37%) ● 46g gordura (28%) ● 112g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

## Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



**Uvas**  
58 kcal

## Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Pepperoni de peru**  
22 fatias- 94 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal

## Almoço

470 kcal, 42g proteína, 24g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Stir fry de porco com vegetais**  
440 kcal



**Salada simples de couve**  
1/2 xícara(s)- 28 kcal

## Jantar

480 kcal, 48g proteína, 41g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Arroz com caldo de ossos**  
184 kcal



**Frango e legumes assados em uma única assadeira**  
298 kcal

## Day 3

1466 kcal ● 148g proteína (40%) ● 39g gordura (24%) ● 113g carboidrato (31%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Lanches

210 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Pepperoni de peru**  
22 fatias- 94 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal

### Almoço

455 kcal, 54g proteína, 24g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Purê de batata-doce**  
92 kcal



**Legumes mistos**  
1/2 xícara(s)- 49 kcal



**Peito de frango básico**  
8 oz- 317 kcal

### Jantar

480 kcal, 48g proteína, 41g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Arroz com caldo de ossos**  
184 kcal



**Frango e legumes assados em uma única assadeira**  
298 kcal

## Day 4

1543 kcal ● 139g proteína (36%) ● 56g gordura (33%) ● 102g carboidrato (26%) ● 19g fibra (5%)

### Café da manhã

250 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Talos de aipo**  
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Lanches

265 kcal, 15g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Canapés de pepino com queijo de cabra**  
118 kcal

### Almoço

570 kcal, 52g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Arroz com caldo de ossos**  
92 kcal



**Tigela de frango, brócolis e batata-doce**  
477 kcal

### Jantar

455 kcal, 52g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Coxas de frango básicas**  
9 oz- 383 kcal



**Legumes mistos**  
3/4 xícara(s)- 73 kcal

## Day 5

1549 kcal ● 132g proteína (34%) ● 44g gordura (26%) ● 141g carboidrato (37%) ● 15g fibra (4%)

### Café da manhã

250 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Lanches

265 kcal, 15g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

### Almoço

490 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada grega simples de pepino

141 kcal



Sanduíche de presunto desfiado com barbecue

1 sanduíche(s)- 348 kcal

### Jantar

545 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Peito de frango marinado

8 oz- 283 kcal



Lentilhas

260 kcal

## Day 6

1563 kcal ● 139g proteína (36%) ● 66g gordura (38%) ● 84g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

230 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Chips de couve

69 kcal

### Almoço

515 kcal, 46g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Larb de frango tailandês

401 kcal

### Jantar

545 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Peito de frango marinado

8 oz- 283 kcal



Lentilhas

260 kcal

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

515 kcal, 46g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Larb de frango tailandês

401 kcal

Lanches

230 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura

Sementes de girassol

90 kcal

Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Chips de couve

69 kcal

Jantar

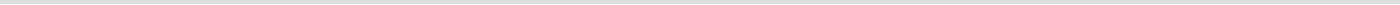
500 kcal, 70g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura

Tilápia com manteiga e estragão

12 oz- 410 kcal

Purê de batata-doce

92 kcal



## Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru  
6 oz (170g)
- ☐ tilápia crua  
3/4 lbs (336g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
2/3 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve  
1/2 lbs (253g)
- ☐ batata-doce  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- ☐ pimentão vermelho  
1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)
- ☐ brócolis  
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ abobrinha  
1/2 médio (98g)
- ☐ cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)
- ☐ tomates  
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (329g)
- ☐ mistura de vegetais congelados  
2/3 lbs (311g)
- ☐ brócolis congelado  
3/8 embalagem (118g)
- ☐ aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ pepino  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ cebola roxa  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ pickles doces  
4 batata frita/lascas (30g)
- ☐ vagens frescas  
1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)
- ☐ alho  
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- ☐ gengibre fresco  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

## Bebidas

- ☐ água  
1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1423g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
1/2 lbs (255g)
- ☐ carne moída de frango, crua  
1 lbs (454g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
2 3/4 fl oz (99g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra  
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural  
4 colher de sopa (70g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)
- ☐ manteiga  
3/4 colher de sopa (11g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas  
3 xícara (276g)
- ☐ banana  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ suco de limão  
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

- ☐ pimenta serrano  
1 pimenta(s) (6g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
2 colher de chá (11g)
- ☐ orégano seco  
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ páprica  
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ endro seco  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ coentro em pó  
2 pitada (0g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de chá (mL)
- ☐ estragão fresco  
1/2 colher de sopa, picado (1g)

- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru  
66 fatias (116g)
- ☐ presunto fatiado  
4 oz (113g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
10 colher de sopa (116g)

## Outro

- ☐ caldo de ossos de frango  
1 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para salteados  
2 colher de sopa (34g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)  
2 barra (100g)
- ☐ folhas verdes variadas  
4 1/2 xícara (135g)

## Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso  
6 oz (170g)

## Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol  
1 oz (28g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### **leite integral**

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### **pó proteico**

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

#### **leite integral**

3 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **uvas**

1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

#### **uvas**

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

## Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

### aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### barra proteica (20g de proteína)

1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

### barra proteica (20g de proteína)

2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

#### **ovos**

2 grande (100g)

#### **tomates**

1/2 xícara, picada (90g)

#### **alecrim seco**

2 pitada (0g)

#### **vinagre balsâmico**

1 colher de chá (mL)

#### **água**

3 colher de sopa (mL)

#### **óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **folhas de couve**

2 xícara, picada (80g)

#### **ovos**

4 grande (200g)

#### **tomates**

1 xícara, picada (180g)

#### **alecrim seco**

4 pitada (1g)

#### **vinagre balsâmico**

2 colher de chá (mL)

#### **água**

6 colher de sopa (mL)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (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.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 batata(s)

#### **batata-doce, cortado ao meio**

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

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

1/2 lbs (224g)

#### **molho barbecue**

2 2/3 colher de sopa (48g)

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.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



#### óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

#### lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

#### molho para salteados

2 colher de sopa (34g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

### Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

#### molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

#### folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



#### batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

### Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

#### mistura de vegetais congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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.
-

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Arroz com caldo de ossos

92 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



#### arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

#### caldo de ossos de frango

1/4 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

### Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra





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

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

6 2/3 oz (187g)

**páprica**

1/2 colher de chá (1g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**brócolis congelado**

3/8 embalagem (118g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
  2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
  3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
  4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
  5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
  6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
  7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.
-

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



#### **pepino, fatiado em meias-luas**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **vinagre de vinho tinto**

1/2 colher de chá (mL)

#### **endro seco**

4 pitada (1g)

#### **suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **iogurte grego desnatado natural**

4 colher de sopa (70g)

#### **cebola roxa, fatiado finamente**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

### Sanduíche de presunto desfiado com barbecue

1 sanduíche(s) - 348 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 52g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### **picles doces**

4 batata frita/lascas (30g)

#### **molho barbecue**

3 colher de sopa (51g)

#### **presunto fatiado, em lascas**

4 oz (113g)

#### **pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

1. Em uma tigela pequena, misture o presunto e o molho barbecue até que o presunto esteja totalmente coberto.
2. Opcional: aqueça o presunto com o barbecue em uma frigideira, mexendo ocasionalmente, por alguns minutos até aquecer.
3. Coloque o presunto entre o pão e cubra com picles. Sirva.



## Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

#### **folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho para salada**

1/4 xícara (mL)

#### **tomates**

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

#### **folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

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

### Larb de frango tailandês

401 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **vagens frescas, com as extremidades aparadas**

3/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (75g)

#### **alho, picado fino**

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

#### **cebola, picado**

1/4 pequeno (18g)

#### **carne moída de frango, crua**

1/2 lbs (227g)

#### **óleo**

1/2 colher de chá (mL)

#### **gingibre fresco, picado fino**

1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

#### **pimenta serrano, picado**

1/2 pimenta(s) (3g)

#### **suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

#### **coentro em pó**

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **vagens frescas, com as extremidades aparadas**

1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)

#### **alho, picado fino**

1 dente (de alho) (3g)

#### **cebola, picado**

1/2 pequeno (35g)

#### **carne moída de frango, crua**

1 lbs (454g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

#### **gingibre fresco, picado fino**

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

#### **pimenta serrano, picado**

1 pimenta(s) (6g)

#### **suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

#### **molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

#### **coentro em pó**

2 pitada (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho, a cebola, o gengibre, a pimenta serrano e o coentro. Mexa e cozinhe até que a cebola amoleça, cerca de 5 minutos.\r\nMisture o frango moído e uma pitada de sal. Cozinhe até que o frango esteja dourado e quase totalmente cozido.\r\nAdicione as vagens e mexa. Cozinhe por mais cerca de 5 minutos até que as vagens amoleçam um pouco.\r\nAdicione o molho de soja e o suco de limão e mexa. Sirva.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Pepperoni de peru

22 fatias - 94 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepperoni de peru**  
22 fatias (39g)

Para todas as 3 refeições:

**pepperoni de peru**  
66 fatias (116g)

1. Aproveite.

### 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 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**endro seco**  
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**queijo de cabra**  
2 oz (57g)  
**endro seco**  
1 colher de chá (1g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grãos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
1/3 maço (57g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
2/3 maço (113g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Camarão básico

6 oz - 205 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

**camarão cru, descascado e limpo (sem veia)**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

### Salada simples de couve

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



Rende 1 xícara(s)

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

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

### Lentilhas

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





**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Arroz com caldo de ossos

184 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**caldo de ossos de frango**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)  
**caldo de ossos de frango**  
1 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

### Frango e legumes assados em uma única assadeira

298 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

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

6 oz (170g)

**orégano seco**

3 pitada, moído (1g)

**brócolis**

4 colher de sopa, picado (23g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**abobrinha, fatiado**

1/4 médio (49g)

**cebola, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

Para todas as 2 refeições:

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

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

3/4 lbs (340g)

**orégano seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**abobrinha, fatiado**

1/2 médio (98g)

**cebola, fatiado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
  2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
  3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
  4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.
-



## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### 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.

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

#### mistura de vegetais congelados

3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho para marinar**

4 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho para marinar**

1/2 xícara (mL)

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

1 lbs (448g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

### 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.\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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tilápia com manteiga e estragão

12 oz - 410 kcal ● 68g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

#### alho, picado fino

1 1/2 dente (de alho) (5g)

#### manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

#### estragão fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

#### tilápia crua

3/4 lbs (336g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



#### batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.