

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1600 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

1635 kcal ● 161g proteína (40%) ● 61g gordura (33%) ● 87g carboidrato (21%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Bacon](#)

2 fatia(s)- 101 kcal

Lanches

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)

206 kcal

Almoço

610 kcal, 53g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

1 pote(s)- 155 kcal



[Pimentão recheado com salada de atum e abacate](#)

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

610 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)

117 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Frango teriyaki](#)

8 oz- 380 kcal

Day 2

1635 kcal ● 161g proteína (40%) ● 61g gordura (33%) ● 87g carboidrato (21%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Bacon](#)

2 fatia(s)- 101 kcal

Lanches

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)

206 kcal

Almoço

610 kcal, 53g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

1 pote(s)- 155 kcal



[Pimentão recheado com salada de atum e abacate](#)

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

610 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)

117 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Frango teriyaki](#)

8 oz- 380 kcal

Day 3

1592 kcal ● 141g proteína (35%) ● 71g gordura (40%) ● 82g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

515 kcal, 43g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango ao alecrim
6 oz- 262 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

600 kcal, 63g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill
1 1/2 costeleta(s)- 350 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 4

1646 kcal ● 168g proteína (41%) ● 58g gordura (32%) ● 94g carboidrato (23%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

570 kcal, 70g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras glaceadas com mel
85 kcal



Lentilhas
87 kcal



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

600 kcal, 63g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill
1 1/2 costeleta(s)- 350 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 5

1608 kcal ● 155g proteína (39%) ● 61g gordura (34%) ● 91g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Lanches

185 kcal, 12g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

570 kcal, 70g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras glaceadas com mel
85 kcal



Lentilhas
87 kcal



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal

Jantar

560 kcal, 50g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Beterrabas
8 beterrabas- 193 kcal

Day 6

1599 kcal ● 147g proteína (37%) ● 59g gordura (33%) ● 98g carboidrato (25%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas
243 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

235 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal

Almoço

535 kcal, 58g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Frango fácil ao alho
6 oz- 274 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

560 kcal, 50g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Beterrabas
8 beterrabas- 193 kcal

Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas

243 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

235 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal

Almoço

535 kcal, 58g proteína, 46g carboidratos líquidos, 10g gordura



Frango fácil ao alho

6 oz- 274 kcal



Lentilhas

260 kcal

Jantar

570 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (50g)
- ☐ pimentão
2 3/4 grande (447g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3/4 xícara (66g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ aipo cru
9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)
- ☐ cenouras
5 3/4 médio (349g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
19 beterraba(s) (950g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ sálvia
1 pitada (0g)
- ☐ sal temperado
2 pitada (2g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
8 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (37g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/4 xícara (283g)
- ☐ claras de ovo
2 xícara (486g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
4 fatia(s) (40g)
- ☐ costeletas de porco com osso
3 pedaço (534g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)

- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (662g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)

- ☐ xarope de bordo
1 colher de chá (mL)

- ☐ mel
1 1/2 oz (46g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ homus
1/3 xícara (81g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 1/2 oz (39g)

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
4 colher de sopa (27g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

2 fatia(s) - 101 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

bacon

4 fatia(s) (40g)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal 4g proteína 8g gordura 13g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
maçãs
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

243 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1 xícara (243g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

2 xícara (486g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte 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 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola

1/4 pequeno (18g)

pimentão

1 grande (164g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/2 pequeno (35g)

pimentão

2 grande (328g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Frango ao alecrim

6 oz - 262 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

alho, picado

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

1. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o suco de limão, o alho, o alecrim e o sal.
2. Coloque o frango em um saco plástico tipo zip e adicione a mistura de óleo. Certifique-se de que a marinada cubra todos os lados do frango. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos.
3. Grelhe o frango ou cozinhe em frigideira - cerca de 5–7 minutos de cada lado, ou até a temperatura interna atingir 75°C (165°F). Sirva.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

cenouras

4 oz (113g)

manteiga

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

cenouras

1/2 lbs (227g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)

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 6 e dia 7

Frango fácil ao alho

6 oz - 274 kcal ● 40g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
farinha de rosca
4 colher de sopa (27g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga/margarina com o alho. Mergulhe os pedaços de frango na mistura de manteiga/alho, deixando o excesso escorrer, e depois cubra completamente com farinha de rosca.
3. Coloque o frango empanado em uma assadeira. Combine qualquer sobra da mistura de manteiga/alho com mais farinha de rosca e espalhe sobre os pedaços de frango. Asse no forno preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que não haja mais rosa por dentro. O tempo pode variar dependendo da espessura do peito de frango.
4. Sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
água
3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

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

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 3 refeições:

mel

1 colher de sopa (21g)

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

3/4 xícara (170g)

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

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

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

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal 7g proteína 1g gordura 7g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

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

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal 2g proteína 8g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

85 kcal 4g proteína 4g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão
1/2 médio (60g)
homus
2 1/2 colher de sopa (41g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
1 médio (119g)
homus
1/3 xícara (81g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/3 xícara (63g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Frango teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeletas(s) - 350 kcal ● 59g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

sálvia

1/2 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

1 1/2 pedaço (267g)

alho em pó

1/2 pitada (0g)

sal temperado

1 pitada (1g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomilho seco

1/2 pitada, folhas (0g)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

sálvia

1 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

3 pedaço (534g)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal temperado

2 pitada (2g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

1. Combine todos os ingredientes, exceto as costeletas, e misture bem com um batedor pequeno.
2. Pincele a mistura nas costeletas e então escolha uma das opções:
3. GRELHAR: sele as costeletas de ambos os lados e depois cozinhe mais lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficarem prontas, pincelando as costeletas ocasionalmente com o molho.
4. OU GRELHAR NO FORNO: coloque as costeletas em uma grade para grelhar a 5" (aprox. 12 cm) da fonte de calor e grelhe por cerca de 12 minutos de cada lado ou até estarem prontas.

Purê de batata-doce com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

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

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

1 lb (454g)

1. Preequeça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Beterrabas

8 beterrabas - 193 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 beterraba(s) (800g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal ● 32g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.