

# Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1800 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

1779 kcal ● 161g proteína (36%) ● 62g gordura (31%) ● 124g carboidrato (28%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cereal matinal com leite proteico**  
186 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

265 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
115 kcal



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



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



**Salada de tomate e pepino**  
71 kcal

### Jantar

585 kcal, 58g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Chicken marsala**  
8 oz frango- 466 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal

## Day 2

1807 kcal ● 191g proteína (42%) ● 65g gordura (32%) ● 96g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cereal matinal com leite proteico**  
186 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

265 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
115 kcal



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



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

570 kcal, 80g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
12 oz- 473 kcal



**Cogumelos salteados**  
4 oz cogumelos- 95 kcal

### Jantar

635 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Purê de batata-doce**  
183 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
9 onça(s)- 449 kcal

## Day 3

1860 kcal ● 179g proteína (39%) ● 67g gordura (33%) ● 115g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

340 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cereal matinal com leite proteico**  
186 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

### Almoço

605 kcal, 54g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal



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

### Jantar

605 kcal, 63g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
1 sanduíche(s)- 460 kcal

## Day 4

1779 kcal ● 174g proteína (39%) ● 74g gordura (38%) ● 83g carboidrato (19%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**  
3 ovo(s)- 208 kcal



**Amoras**  
3/4 xícara(s)- 52 kcal

### Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

### Almoço

605 kcal, 54g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal



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

### Jantar

605 kcal, 63g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
1 sanduíche(s)- 460 kcal

## Day 5

1839 kcal ● 161g proteína (35%) ● 87g gordura (43%) ● 84g carboidrato (18%) ● 18g fibra (4%)

### Café da manhã

260 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



#### Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal

### Lanches

305 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Shake de proteína (leite)

129 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Almoço

645 kcal, 47g proteína, 46g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Salada caprese

213 kcal



#### Macarrão com peru e queijo

430 kcal

### Jantar

630 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Ervilha-torta

82 kcal



#### Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

547 kcal

## Day 6

1839 kcal ● 160g proteína (35%) ● 72g gordura (35%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

340 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Parfait de amora e granola

229 kcal



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Lanches

275 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Almoço

610 kcal, 56g proteína, 54g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal



#### Purê de batata-doce

275 kcal

### Jantar

615 kcal, 61g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Frango à parmegiana

443 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

170 kcal

## Day 7

1839 kcal ● 160g proteína (35%) ● 72g gordura (35%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

340 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Parfait de amora e granola

229 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Lanches

275 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Almoço

610 kcal, 56g proteína, 54g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tilápia frita na frigideira

9 oz- 335 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal

### Jantar

615 kcal, 61g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Frango à parmegiana

443 kcal



Salada simples de folhas mistas

170 kcal

---

## Vegetais e produtos vegetais

- pepino  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- alho  
1 dente(s) (de alho) (3g)
- cogumelos  
1/2 lbs (227g)
- tomates  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
- cebola  
2 colher de sopa, picado (28g)
- batata-doce  
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
- cebola roxa  
1/4 pequeno (18g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- espinafre fresco  
1/2 xícara(s) (15g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
2 sachê (148g)
- salmão  
1/2 lbs (227g)
- tilápia crua  
18 oz (504g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1/4 lbs (131g)

## Frutas e sucos de frutas

- clementinas  
5 fruta (370g)
- suco de limão  
3 1/2 colher de chá (mL)
- abacates  
1 abacate(s) (184g)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- azeitonas verdes  
9 grande (40g)
- amoras  
2 xícara (288g)
- banana  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
3 1/4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ovos  
6 grande (300g)
- iogurte grego desnatado natural  
2 3/4 colher de sopa (47g)
- muçarela fresca  
1 1/2 oz (43g)
- parmesão  
4 colher de sopa (25g)
- mussarela ralada  
4 colher de sopa (22g)
- queijo palito  
2 vara (56g)
- iogurte grego com baixo teor de gordura  
1 xícara (280g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
1/4 xícara(s) (mL)
- molho barbecue  
2 3/4 colher de sopa (48g)
- molho para macarrão  
1/2 xícara (130g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 1/3 lbs (2399g)
- carne moída de peru, crua  
1/4 lbs (128g)

## Bebidas

- pó proteico  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (112g)
- água  
1/2 xícara (mL)

## Cereais matinais

- cereal matinal  
2 1/4 porção (68g)
- granola  
1/2 xícara (45g)

## Outro

- morangos congelados  
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 3/4 oz (mL)
- azeite  
1 oz (mL)
- molho para salada  
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- sal  
2 colher de chá (13g)
- alho em pó  
1/2 colher de chá (1g)
- manjericão fresco  
10 1/2 g (11g)
- chili em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- mostarda Dijon  
2/3 oz (18g)
- endro seco  
1/3 colher de chá (0g)
- orégano seco  
4 pitada, folhas (1g)

- tempero italiano  
3 pitada (1g)
- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (318g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
3 recipiente (450g)
- caixa de macarrão com queijo, não preparado  
1/4 caixa (52g)
- cubos de gelo  
1 xícara(s) (140g)

## Produtos de panificação

- pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Cereal matinal com leite proteico

186 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

#### **leite integral**

3/8 xícara(s) (mL)

#### **cereal matinal**

3/4 porção (23g)

Para todas as 3 refeições:

#### **pó proteico**

1 concha (1/3 xícara cada) (35g)

#### **leite integral**

1 xícara(s) (mL)

#### **cereal matinal**

2 1/4 porção (68g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\n\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

### Iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

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

Para todas as 3 refeições:

#### **iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

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

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos**  
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

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

### Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amoras**  
3/4 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

**amoras**  
1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.
-

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amoras, picado grosseiramente**  
4 colher de sopa (36g)  
**granola**  
4 colher de sopa (23g)  
**iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

**amoras, picado grosseiramente**  
1/2 xícara (72g)  
**granola**  
1/2 xícara (45g)  
**iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 xícara (280g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

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.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



#### **pepino, fatiado finamente**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### **molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

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

1/4 pequeno (18g)

#### **tomates, fatiado finamente**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

#### tempero italiano

3 pitada (1g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (340g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz cogumelos

#### cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **batata-doce, cortado em gomos**

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

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

#### **pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

#### **sal**

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

#### **batata-doce, cortado em gomos**

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

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

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

### Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

#### **alho em pó**

1 1/3 pitada (1g)

#### **azeite**

1/2 colher de chá (mL)

#### **abacates, cortado em cubos**

1/3 abacate(s) (67g)

#### **suco de limão**

2 colher de chá (mL)

#### **cebola**

2 colher de chá, picado (10g)

Para todas as 2 refeições:

#### **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.

### Peito de frango básico

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)

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 5

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**manjeriçã fresco**  
4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 embalagem (155 g) (78g)  
**muçarela fresca**  
1 1/2 oz (43g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriçã e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

### Macarrão com peru e queijo

430 kcal ● 35g proteína ● 14g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



### caixa de macarrão com queijo, não preparado

1/4 caixa (52g)

**água, quente**

3/8 xícara(s) (mL)

**leite integral**

3/8 xícara(s) (mL)

**espinafre fresco**

1/2 xícara(s) (15g)

**carne moída de peru, crua**

1/4 lbs (128g)

1. Cozinhe o peru moído em uma frigideira grande em fogo médio-alto por 6-8 minutos, quebrando e mexendo.
2. Misture água quente, leite, macarrão e pó de queijo. Leve à fervura.
3. Cozinhe em fogo brando por cerca de 7-9 minutos, mexendo ocasionalmente, até a massa ficar macia.
4. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até o espinafre murchar. Sirva.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tilápia frita na frigideira

9 oz - 335 kcal ● 51g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tilápia crua**

1/2 lbs (252g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tilápia crua**

18 oz (504g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**azeite**

1 1/2 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

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

### **batata-doce**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 e dia 2

### Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **pepino, fatiado**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

### **atum enlatado**

1 sachê (74g)

Para todas as 2 refeições:

### **pepino, fatiado**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

### **atum enlatado**

2 sachê (148g)

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

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

### **amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

## Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pó proteico**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**pó proteico**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)  
**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

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

## Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### banana, congelado, descascado e fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de  
comprimento) (59g)

### pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

### água

1 colher de sopa (mL)

### amêndoas

5 amêndoa (6g)

### morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

### cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

### banana, congelado, descascado e fatiado

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

### pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

### água

2 colher de sopa (mL)

### amêndoas

10 amêndoa (12g)

### morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar  
(224g)

### cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

### queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Chicken marsala

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



Rende 8 oz frango

**alho, cortado em cubos**

1 dente(s) (de alho) (3g)

**cogumelos, fatiado**

4 oz (113g)

**óleo, dividido**

1 colher de sopa (mL)

**vinagre balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**leite integral**

1/4 xícara(s) (mL)

**caldo de legumes**

1/4 xícara(s) (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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

### Salada de tomate e abacate

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



**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)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



#### **batata-doce**

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

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.

### Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

#### **manjeriçã fresco, ralado**

9 folhas (5g)

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

1/2 lbs (255g)

#### **chili em pó**

1/2 colher de sopa (4g)

#### **pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

#### **azeitonas verdes**

9 grande (40g)

#### **sal**

3 pitada (2g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

9 tomatinhos (153g)

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 manjeriçã 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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

#### mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

#### peito de frango sem pele e sem

#### osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

#### mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

#### folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

#### tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

#### peito de frango sem pele e sem

#### osso, cru

1 lbs (454g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



#### ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

547 kcal ● 51g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### mostarda Dijon

1/4 colher de sopa (3g)

#### endro seco

1/3 colher de chá (0g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### iogurte grego desnatado natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

#### salmão

1/2 lbs (227g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com sal e pimenta.
2. Cozinhe o salmão de uma das duas maneiras:  
**FRITAR NA FRIGIDEIRA:** Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na frigideira, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até o salmão ficar dourado e cozido por dentro. **ASSAR:** Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse por 12-15 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo.
3. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, suco de limão, endro (dill), mostarda Dijon e sal e pimenta a gosto.
4. Sirva o salmão com o molho de iogurte.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Frango à parmegiana

443 kcal ● 58g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### orégano seco

2 pitada, folhas (0g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### parmesão, ralado

2 colher de sopa (13g)

#### mussarela ralada

2 colher de sopa (11g)

#### molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

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

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

#### orégano seco

4 pitada, folhas (1g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### parmesão, ralado

4 colher de sopa (25g)

#### mussarela ralada

4 colher de sopa (22g)

#### molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

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

1 lbs (454g)

1. Se necessário, bata o frango até obter uma espessura uniforme. Pincele ambos os lados com óleo e tempere com orégano, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira ou uma chapa em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 6–7 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido.
3. Transfira o frango cozido para uma assadeira e pré-aqueça o grelhador do forno (broiler).
4. Coloque molho de macarrão sobre o frango, cobrindo a superfície. Polvilhe mussarela e queijo parmesão por cima.
5. Leve ao grelhador por 1–3 minutos, até o queijo borbulhar e dourar. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

#### folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### molho para salada

1/2 xícara (mL)

#### folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

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