

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1900 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 1866 kcal ● 208g proteína (45%) ● 63g gordura (30%) ● 88g carboidrato (19%) ● 29g fibra (6%)

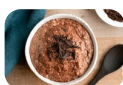
Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal

Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Tiras de pimentão e homus

255 kcal

Almoço

590 kcal, 87g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Quiabo

1 1/2 xícara- 60 kcal

Jantar

615 kcal, 81g proteína, 40g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas

260 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

Day 2 1845 kcal ● 205g proteína (45%) ● 79g gordura (38%) ● 54g carboidrato (12%) ● 24g fibra (5%)

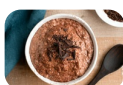
Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal

Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Tiras de pimentão e homus

255 kcal

Almoço

590 kcal, 87g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Quiabo

1 1/2 xícara- 60 kcal

Jantar

595 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

Day 3

1927 kcal ● 173g proteína (36%) ● 99g gordura (46%) ● 60g carboidrato (12%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos cremosos

273 kcal

Lanches

320 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Tiras de pimentão e homus

255 kcal

Almoço

630 kcal, 57g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Jantar

595 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

Day 4

1856 kcal ● 179g proteína (38%) ● 60g gordura (29%) ● 130g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos cremosos

273 kcal

Lanches

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

635 kcal, 65g proteína, 74g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

555 kcal, 69g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Brócolis

3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Costeletas de porco glaceadas com damasco

1 1/2 costeletas(s)- 454 kcal

Day 5

1912 kcal ● 168g proteína (35%) ● 69g gordura (33%) ● 134g carboidrato (28%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos cremosos

273 kcal

Lanches

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

585 kcal, 54g proteína, 51g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de frango com mel picante

1 sanduíche(s)- 474 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

660 kcal, 69g proteína, 58g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de porco, brócolis e arroz

545 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal

Day 6

1896 kcal ● 172g proteína (36%) ● 62g gordura (29%) ● 139g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 22g proteína, 49g carboidratos líquidos, 7g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

260 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

138 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

625 kcal, 60g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

620 kcal, 72g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

174 kcal



Bacalhau assado simples

12 oz- 445 kcal

Day 7

1896 kcal ● 172g proteína (36%) ● 62g gordura (29%) ● 139g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 22g proteína, 49g carboidratos líquidos, 7g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

260 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

138 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

625 kcal, 60g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

620 kcal, 72g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

174 kcal



Bacalhau assado simples

12 oz- 445 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 3/4 xícara (622g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (42g)
- ☐ ovos
17 grande (850g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- ☐ água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 fatias (25g)
- ☐ pêras
5 médio (890g)

Outro

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
2/3 pimenta(s) (47g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3/4 xícara (67g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)

Doces

- ☐ mel
1/4 lbs (98g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
5 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/3 lbs (1934g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
1 1/2 pedaço (267g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1/2 lbs (255g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango
6 oz (170g)

- ☐ geleias e conservas, damasco
3 colher de sopa (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
5 1/4 grande (864g)
- ☐ quiabo, congelado
3 xícara (336g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/3 lbs (1062g)
- ☐ tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
- ☐ cebola
1/8 pequeno (9g)
- ☐ salsa fresca
3/4 ramos (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
15 1/2 oz (440g)
- ☐ lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 oz (112g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/8 saqueta (~160 g) (59g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 1/2 oz (71g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tilápia crua
18 oz (504g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (47g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
2 colher de sopa (35g)
abacates
1/2 fatias (13g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
sementes de chia
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)
abacates
1 fatias (25g)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.\r\nCubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.\r\nSirva e aproveite.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

pêras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos cremosos

273 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (20g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

ovos

9 grande (450g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus
2 1/2 colher de sopa (38g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus
5 colher de sopa (75g)
pão
2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

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.

Quiabo

1 1/2 xícara - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quiabo, congelado

1 1/2 xícara (168g)

Para todas as 2 refeições:

quiabo, congelado

3 xícara (336g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

2/3 pimenta(s) (47g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango sem osso, com pele

1/2 lbs (227g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Cottage cheese com mel

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



Rende 1 xícara(s)

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

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

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 1/2 sanduíche(s) - 387 kcal ● 36g proteína ● 5g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

frios de frango

6 oz (170g)

pão

1 1/2 fatia(s) (48g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de frango com mel picante

1 sanduíche(s) - 474 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 colher de sopa (23g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

mel

1 colher de sopa (21g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até que não haja mais partes rosadas por dentro. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, coloque o mel. Aqueça o mel no micro-ondas por 5-10 segundos. Adicione os flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal/pimenta. Ajuste a quantidade de pimenta conforme seu gosto. Misture bem e despeje sobre o frango para cobrir.
3. Coloque o frango no pão e cubra com salada de repolho. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz - 451 kcal ● 53g proteína ● 18g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido

3/4 colher de sopa (11g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (23g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

tilápia crua

1/2 lbs (252g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido

1 1/2 colher de sopa (21g)

farinha de trigo (multiuso)

3/8 xícara(s) (47g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

tilápia crua

18 oz (504g)

1. Enxágue os filês de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

5 colher de chá (mL)

brócolis congelado

5 xícara (455g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Tiras de pimentão e homus

255 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão
1 1/2 médio (179g)
homus
1/2 xícara (122g)

Para todas as 3 refeições:

pimentão
4 1/2 médio (536g)
homus
1 1/2 xícara (365g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

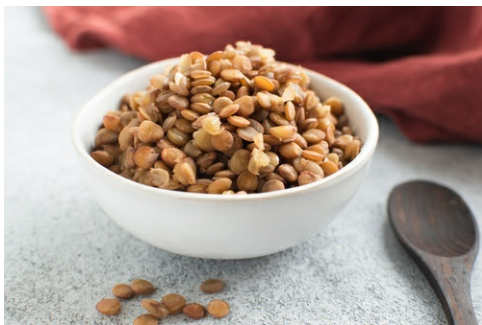
1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

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



sal

3/4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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 marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

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.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Peito de frango ao balsâmico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco glaceadas com damasco

1 1/2 costeletas(s) - 454 kcal ● 59g proteína ● 13g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(s)

costeleta de porco com osso

1 1/2 pedaço (267g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

geleias e conservas, damasco

3 colher de sopa (60g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tigela de porco, brócolis e arroz

545 kcal ● 63g proteína ● 10g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (255g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (107g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

mistura de arroz temperada

3/8 saqueta (~160 g) (59g)

1. Tempere o porco com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo ocasionalmente. Reserve.
3. Enquanto isso, prepare o arroz e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
4. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e o arroz; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



cebola, fatiado finamente

1/8 pequeno (9g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

salsa fresca, picado

3/4 ramos (1g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

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

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Bacalhau assado simples

12 oz - 445 kcal ● 61g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.