

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 2000 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

1999 kcal ● 189g proteína (38%) ● 88g gordura (40%) ● 83g carboidrato (17%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 29g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Cereal matinal com leite proteico](#)

309 kcal

Lanches

280 kcal, 16g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)

197 kcal



[Laranja](#)

1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

635 kcal, 89g proteína, 10g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Peito de frango marinado](#)

13 1/3 oz- 471 kcal



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)

163 kcal

Jantar

705 kcal, 54g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)

375 kcal



[Rosbife](#)

330 kcal

Day 2

1990 kcal ● 198g proteína (40%) ● 60g gordura (27%) ● 134g carboidrato (27%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 29g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Cereal matinal com leite proteico](#)

309 kcal

Lanches

280 kcal, 16g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)

197 kcal



[Laranja](#)

1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

690 kcal, 81g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)

12 onça(s)- 599 kcal



[Purê de batata-doce](#)

92 kcal

Jantar

640 kcal, 71g proteína, 49g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Lentilhas](#)

260 kcal



[Frango com manjeriço na panela elétrica](#)

379 kcal

Day 3

1961 kcal ● 192g proteína (39%) ● 84g gordura (39%) ● 83g carboidrato (17%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Torradas com grão-de-bico e tomate](#)

1 torrada(s)- 206 kcal



[Salsichas de frango](#)

2 salsicha(s)- 93 kcal



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Canapés de pepino com atum](#)

173 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

690 kcal, 81g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)

12 onça(s)- 599 kcal



[Purê de batata-doce](#)

92 kcal

Jantar

610 kcal, 56g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)

161 kcal



[Frango caprese](#)

6 oz- 448 kcal

Day 4

2019 kcal ● 170g proteína (34%) ● 111g gordura (50%) ● 61g carboidrato (12%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Torradas com grão-de-bico e tomate](#)

1 torrada(s)- 206 kcal



[Salsichas de frango](#)

2 salsicha(s)- 93 kcal



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Canapés de pepino com atum](#)

173 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

750 kcal, 60g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Asas de frango ao estilo indiano](#)

16 oz- 660 kcal



[Tomates assados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Jantar

610 kcal, 56g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)

161 kcal



[Frango caprese](#)

6 oz- 448 kcal

Day 5

1972 kcal ● 180g proteína (36%) ● 97g gordura (44%) ● 69g carboidrato (14%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Torradas com grão-de-bico e tomate](#)

1 torrada(s)- 206 kcal



[Salsichas de frango](#)

2 salsicha(s)- 93 kcal



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

290 kcal, 30g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Canapés de pepino com atum](#)

173 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

750 kcal, 60g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Asas de frango ao estilo indiano](#)

16 oz- 660 kcal



[Tomates assados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Jantar

560 kcal, 65g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)

2 xícara(s)- 140 kcal



[Lentilhas](#)

116 kcal



[Souvlaki de porco e tzatziki](#)

2 espeto(s)- 307 kcal

Day 6

1976 kcal ● 187g proteína (38%) ● 81g gordura (37%) ● 106g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Panquecas de linhaça](#)

3 panquecas de linhaça- 311 kcal



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)

129 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

685 kcal, 62g proteína, 56g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Tilápia empanada selada na frigideira](#)

10 oz- 501 kcal



[Purê de batata-doce](#)

183 kcal

Jantar

690 kcal, 82g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tilápia frita na frigideira](#)

12 oz- 447 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)

1 xícara(s)- 70 kcal



[Lentilhas](#)

174 kcal

Café da manhã

385 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Panquecas de linhaça

3 pancakes de linhaça- 311 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

685 kcal, 62g proteína, 56g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz- 501 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Jantar

690 kcal, 82g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tilápia frita na frigideira

12 oz- 447 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Lentilhas

174 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
4 colher de chá (mL)
- ☐ muçarela fresca
3 oz (85g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
2 3/4 concha (1/3 xícara cada) (85g)
- ☐ água
4 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 1/2 porção (75g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 fatias (25g)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)

Outro

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ tomates em cubos
1/4 lata(s) (105g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ salsicha de frango para café da manhã
6 salsicha(s) (180g)
- ☐ espeto(s)
2 espetos (2g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/4 oz (35g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ manjeriço fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ manjeriço, seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ curry em pó
3 colher de sopa (19g)
- ☐ endro seco
2 pitada (0g)

Gorduras e óleos

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

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1617g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (200g)
- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3/4 lata (336g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)

- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
3 2/3 xícara (528g)
- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (938g)
- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (339g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)

- ☐ molho pesto
3 colher de sopa (48g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1 colher de chá (3g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (52g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 1/2 sachê (333g)
- ☐ tilápia crua
2 3/4 lbs (1232g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia(s) (96g)

Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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.

Cereal matinal com leite proteico

309 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

5/8 concha (1/3 xícara cada) (19g)

leite integral

5/8 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 1/4 concha (1/3 xícara cada)
(39g)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

2 1/2 porção (75g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\r\n\r\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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Salsichas de frango

2 salsicha(s) - 93 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha de frango para café da manhã

2 salsicha(s) (60g)

Para todas as 3 refeições:

salsicha de frango para café da manhã

6 salsicha(s) (180g)

1. Cozinhe as salsichas conforme as instruções da embalagem e 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 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Panquecas de linhaça

3 pancakes de linhaça - 311 kcal  21g proteína  20g gordura  9g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1/2 recipiente(s) (149 g cada) (75g)
ovos
2 grande (100g)
sementes de linhaça
1 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
ovos
4 grande (200g)
sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)

1. Adicione a linhaça ao processador de alimentos ou liquidificador e triture até formar uma consistência semelhante à farinha.
2. Em seguida, em uma tigela pequena, bata os ovos e a linhaça moída com um garfo. Acrescente um pouco de sal.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje um pouco da massa e cozinhe por alguns minutos até o fundo dourar e o centro começar a firmar. Vire e cozinhe mais alguns minutos até dourar e cozinhar o outro lado. Retire a pancake de linhaça da frigideira e repita com o restante da massa (se estiver fazendo em quantidade, prepare o número de pancakes correspondente ao indicado na receita para precisão na porção).
4. Cubra com iogurte grego saborizado e sirva.
5. Observação de preparo: as pancakes de linhaça podem ser guardadas em um saco zip no refrigerador e reaquecidas no micro-ondas.

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

Peito de frango marinado

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

molho para marinar

6 2/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



azeite

2 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado

24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

chili em pó

4 colher de chá (11g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tomates

24 tomatinhos (408g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjerição e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Purê de batata-doce

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Asas de frango ao estilo indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

curry em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

sal

1 colher de chá (6g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

curry em pó

3 colher de sopa (19g)

sal

2 colher de chá (12g)

asas de frango, com pele, cruas

2 lbs (908g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz - 501 kcal ● 59g proteína ● 20g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido

2 1/2 colher de chá (12g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (26g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

tilápia crua

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido

5 colher de chá (24g)

farinha de trigo (multiuso)

3/8 xícara(s) (52g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (5g)

tilápia crua

1 1/4 lbs (560g)

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. 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.

Purê de batata-doce

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

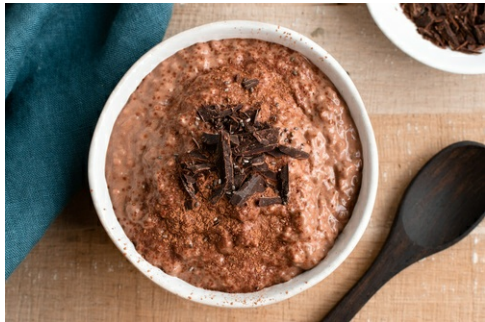
1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte.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

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- laranja**
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja**
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (339g)
atum enlatado
4 1/2 sachê (333g)

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

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Frango com manjeriço na panela elétrica

379 kcal ● 53g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
tomates em cubos
1/4 lata(s) (105g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
creme de leite (nata) para bater
4 colher de chá (mL)
amido de milho
1 colher de chá (3g)
manjericão, seco
1 pitada, folhas (0g)

1. Adicione tomates, molho de macarrão, alho, manjericão e um pouco de sal e pimenta em uma panela elétrica (slow cooker).
2. Bata o creme de leite e o amido de milho em uma tigela pequena e então misture essa mistura na panela elétrica.
3. Pressione os peitos de frango para dentro do molho. Coloque o molho sobre quaisquer partes expostas do peito de frango.
4. Cubra e cozinhe em baixa por 3-5 horas até que o frango não esteja mais rosado por dentro.
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
feijão-lima congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3/4 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Frango caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteína ● 26g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em quartos

2 1/4 tomatinhos (38g)

muçarela fresca, fatiado

1 1/2 oz (43g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em quartos

4 1/2 tomatinhos (77g)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

3/4 lbs (336g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s) - 307 kcal ● 52g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 espeto(s)

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

1/2 lbs (227g)

espeto(s)

2 espetos (2g)

óleo

1/2 grama (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

endro seco

2 pitada (0g)

1. Tempere o cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal ● 68g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/2 lbs (672g)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

azeite

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

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.\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.
-