

Meal Plan - Plano alimentar de 40 g de carboidratos

[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

1446 kcal ● 93g proteína (26%) ● 99g gordura (61%) ● 33g carboidrato (9%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Couve salteada

91 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

475 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 wrap(s)- 311 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 12g carboidratos líquidos, 38g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal



Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal

Day 2

1458 kcal ● 116g proteína (32%) ● 91g gordura (56%) ● 32g carboidrato (9%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Couve salteada

91 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

530 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Jantar

495 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal

Day 3

1455 kcal ● 101g proteína (28%) ● 93g gordura (57%) ● 35g carboidrato (10%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Uvas
58 kcal

Almoço

485 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 40g gordura



Bife com pimenta
4 1/2 onça(s)- 396 kcal



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Jantar

495 kcal, 57g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal

Day 4

1436 kcal ● 105g proteína (29%) ● 90g gordura (56%) ● 32g carboidrato (9%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Uvas
58 kcal

Almoço

500 kcal, 44g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de panela com balsâmico
498 kcal

Jantar

465 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de couve e abacate
154 kcal



Chicken marsala
5 1/3 oz frango- 311 kcal

Day 5

1541 kcal ● 94g proteína (24%) ● 110g gordura (64%) ● 29g carboidrato (7%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

150 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Uvas
58 kcal

Almoço

500 kcal, 44g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de panela com balsâmico
498 kcal

Jantar

570 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 45g gordura



Vagem com amêndoas e limão
55 kcal



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Day 6

1512 kcal ● 84g proteína (22%) ● 105g gordura (62%) ● 36g carboidrato (9%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Omelete com bacon

140 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Torresmo

1/2 oz- 75 kcal

Almoço

545 kcal, 32g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Pistaches

188 kcal



Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal

Jantar

555 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal

Day 7

1512 kcal ● 84g proteína (22%) ● 105g gordura (62%) ● 36g carboidrato (9%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Omelete com bacon

140 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Torresmo

1/2 oz- 75 kcal

Almoço

545 kcal, 32g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Pistaches

188 kcal



Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal

Jantar

555 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/3 oz (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve
2/3 lbs (302g)
- tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (456g)
- cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (130g)
- pimentão
1 2/3 grande (279g)
- alface romana
3/8 cabeça (228g)
- alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- cogumelos
2 2/3 oz (76g)
- vagens frescas
2 oz (57g)
- brócolis
1 xícara, picado (91g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
14 grande (700g)
- provolone
1 fatia(s) (28g)
- queijo palito
2 vara (56g)
- manteiga
1 1/3 colher de sopa (17g)
- leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
- parmesão
2 colher de sopa (10g)
- iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
- queijo de cabra
2 oz (57g)

Especiarias e ervas

- alecrim seco
1/2 colher de chá (1g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 1/2 oz (74g)
- grãos de girassol
1 3/4 oz (51g)
- amêndoas
1/4 lbs (99g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Doces

- chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Produtos bovinos

- bife de alcatra cru
4 oz (113g)
- entrecôte (crua)
1/4 lbs (128g)

Outro

- tempero italiano
2 pitada (1g)
- couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- torresmo
1 1/4 oz (35g)
- coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- acém (sem osso), cru
1 lbs (454g)
- Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 1/2 abacate(s) (720g)
- limão
5/6 pequeno (48g)
- uvas
3 xícara (276g)

- vinagre balsâmico
1 1/2 fl oz (mL)
- mostarda Dijon
1/2 oz (18g)
- tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
- manjeriçã fresco
6 folhas (3g)
- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- sal
1/8 oz (4g)

Bebidas

- água
1 xícara (mL)

- suco de limão
7/8 fl oz (mL)

Salsichas e embutidos

- frios de frango
4 oz (113g)

Produtos suínos

- bacon
6 fatia(s) (60g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
1 grande (50g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
alecrim seco
1 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1/2 colher de chá (mL)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
2 grande (100g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

manjeriço fresco, picado

6 folhas (3g)

abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

ovos

6 grande (300g)

sal

1/4 colher de sopa (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Omelete com bacon

140 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 wrap(s) - 311 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
frios de frango
4 oz (113g)
alface romana
1 folha externa (28g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
bacon
2 fatia(s) (20g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
 3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
 4. Enrole a alface. Sirva.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

torresmo, esmagado

1/4 oz (7g)

coxas de frango com pele

1/2 lbs (227g)

tempero cajun

1/3 colher de chá (1g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Bife com pimenta

4 1/2 onça(s) - 396 kcal ● 23g proteína ● 33g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 onça(s)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

alecrim seco

1 1/2 pitada (0g)

entrecôte (crua)

1/4 lbs (128g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (8g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Assado de panela com balsâmico

498 kcal ● 44g proteína ● 33g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado
1/4 grande (38g)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga, dividido
1/4 colher de sopa (4g)
acém (sem osso), cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
1/2 grande (75g)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
água
1 xícara(s) (mL)
manteiga, dividido
1/2 colher de sopa (7g)
acém (sem osso), cru
1 lbs (454g)

1. Observação: os tempos podem variar dependendo do tamanho do seu assado. Acompanhe conforme necessário.
2. Tempere o acém com sal e pimenta a gosto.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto e adicione metade da manteiga.
4. Quando a manteiga derreter, adicione o acém e cozinhe por cerca de 4 minutos de cada lado até dourar bem, adicionando a manteiga restante à panela ao virar.
5. Reduza o fogo e deglace a panela com o vinagre balsâmico por cerca de um minuto.
6. Opcional: se usar slow cooker ou instant pot, transfira a carne e o vinagre para ele.
7. Adicione a água e a cebola; misture.
8. Cubra e cozinhe pelo tempo apropriado ou até o assado ficar pronto. FRIGIDEIRA (fogo baixo): 2–3 hrs; SLOW COOKER (baixo): 7–9 hrs; SLOW COOKER (alto): 4–5 horas; INSTANT POT: 35 min.
9. Se usar frigideira ou instant pot, retire a carne, aumente a temperatura e cozinhe as cebolas descobertas por cerca de 10 minutos para engrossar.
10. Sirva a carne com o molho de cebola.

Almoço 5 [↗](#)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 colher de chá (4g)
bacon
1 fatia(s) (10g)
azeite
1 colher de chá (mL)
queijo de cabra
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 colher de chá (8g)
bacon
2 fatia(s) (20g)
azeite
2 colher de chá (mL)
queijo de cabra
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.
-

Torresmo

1/2 oz - 75 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
1 oz (28g)

1. Aproveite.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 pequeno (74g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

provolone

1 fatia(s) (28g)

alface romana

2 folha interna (12g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve. Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos. Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto. Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

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 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

154 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



limão, espremido

1/3 pequeno (19g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

folhas de couve, picado

1/3 maço (57g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Chicken marsala

5 1/3 oz frango - 311 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 1/3 oz frango

alho, cortado em cubos

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

cogumelos, fatiado

2 2/3 oz (76g)

óleo, dividido

2 colher de chá (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/3 lbs (149g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Vagem com amêndoas e limão

55 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



vagens frescas, aparado

2 oz (57g)

sal

1/4 pitada (0g)

amêndoas

1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (3g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

manteiga

3 pitada (2g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 unidade(s)

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno.
Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.
-

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

ovos

2 grande (100g)

alface romana

2 xícara, ralado (94g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

2 colher de sopa (15g)

parmesão

2 colher de sopa (10g)

mostarda Dijon

2 colher de chá (10g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

ovos

4 grande (200g)

alface romana

4 xícara, ralado (188g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

2/3 xícara, inteira (95g)

1. A receita não possui instruções.