

# Meal Plan - Dieta de 55 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** 1507 kcal ● 129g proteína (34%) ● 95g gordura (57%) ● 25g carboidrato (7%) ● 9g fibra (2%)

## Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pizza de café da manhã com base de ovo](#)

266 kcal

## Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal

## Almoço

570 kcal, 66g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Couve-de-bruxelas assada](#)

58 kcal



[Coxas de frango básicas](#)

12 oz- 510 kcal

## Jantar

505 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Carnitas na panela elétrica](#)

8 oz- 410 kcal



[Salada de espinafre com cranberries](#)

95 kcal

**Day 2** 1507 kcal ● 106g proteína (28%) ● 100g gordura (60%) ● 34g carboidrato (9%) ● 11g fibra (3%)

## Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pizza de café da manhã com base de ovo](#)

266 kcal

## Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal

## Almoço

570 kcal, 66g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Couve-de-bruxelas assada](#)

58 kcal



[Coxas de frango básicas](#)

12 oz- 510 kcal

## Jantar

505 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 40g gordura



[Salada de espinafre com cranberries](#)

95 kcal



[Bratwurst na frigideira](#)

410 kcal

**Day 3** 1497 kcal ● 72g proteína (19%) ● 105g gordura (63%) ● 44g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

### Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

### Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

490 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Couve-flor assada**  
116 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
5 1/3 oz- 372 kcal

---

### Day 4

1510 kcal ● 58g proteína (15%) ● 112g gordura (67%) ● 44g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

### Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

### Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

500 kcal, 24g proteína, 12g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Salada com bacon e queijo de cabra**  
454 kcal



**Mirtilos**  
1/2 xícara(s)- 47 kcal

---

**Day 5** 1504 kcal ● 77g proteína (21%) ● 101g gordura (61%) ● 43g carboidrato (12%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

### Lanches

265 kcal, 4g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Almoço

495 kcal, 24g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon**  
328 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal

### Jantar

470 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Bife salteado com pimentões**  
420 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
49 kcal

### Day 6

1458 kcal ● 89g proteína (25%) ● 92g gordura (57%) ● 48g carboidrato (13%) ● 21g fibra (6%)

### Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Sanduíche de salada de ovo com abacate**  
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Sementes de girassol**  
180 kcal

### Almoço

445 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Philly cheesesteak em wrap de alface**  
1 wrap(s) de alface- 223 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



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

### Jantar

470 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Bife salteado com pimentões**  
420 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
49 kcal

Day 7

1458 kcal ● 78g proteína (22%) ● 97g gordura (60%) ● 45g carboidrato (12%) ● 23g fibra (6%)

## Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)  
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

## Almoço

445 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Philly cheesesteak em wrap de alface](#)  
1 wrap(s) de alface- 223 kcal



[Leite](#)  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



[Amêndoas torradas](#)  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

## Lanches

260 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Cenouras com homus](#)  
82 kcal



[Sementes de girassol](#)  
180 kcal

## Jantar

470 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Queijo](#)  
1 oz- 114 kcal



[Tacos de presunto](#)  
3 taco(s) de presunto- 356 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
3 1/2 abacate(s) (704g)
- cranberries secas  
4 colher de chá (13g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- mirtilos  
1/2 xícara (74g)

## Produtos de panificação

- pão  
10 fatia (320g)

## Produtos suíños

- paleta de porco  
1/2 lbs (227g)
- bacon  
3 fatia(s) (30g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo romano  
1/4 colher de sopa (2g)
- ovos  
13 1/2 médio (599g)
- manteiga  
1/4 vara (28g)
- queijo fatiado  
2 fatia (28 g cada) (56g)
- queijo de cabra  
2 oz (57g)
- queijo provolone  
1 fatia(s) (28g)
- leite integral  
1 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo  
1 3/4 oz (49g)

## Gorduras e óleos

- vinagrete de framboesa com nozes  
4 colher de chá (mL)
- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- azeite  
1 oz (mL)
- molho para salada  
3/4 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
1 2/3 oz (47g)
- amêndoas  
1 xícara, inteira (134g)
- miolos de girassol  
2 1/4 oz (65g)

## Salsichas e embutidos

- pepperoni  
12 fatias (24g)
- bratwurst de porco, cozido  
4 oz (113g)
- presunto fatiado  
3 fatia (69g)

## Outro

- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)
- folhas verdes variadas  
2 xícara (60g)
- guacamole industrializado  
6 colher de sopa (93g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- sal  
3 g (3g)
- páprica  
2 pitada (1g)
- manjericão fresco  
3 folhas (2g)
- tomilho seco  
1/8 oz (1g)
- mostarda marrom tipo deli  
1/2 colher de sopa (8g)
- alho em pó  
1 colher de chá (3g)

## Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele  
1 1/2 lbs (680g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
1/3 lbs (151g)

## Doces

## **Vegetais e produtos vegetais**

- espinafre fresco  
1/4 pacote (170 g) (43g)
- tomates  
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (288g)
- couve-de-bruxelas  
4 oz (113g)
- cebola  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (139g)
- pimentão  
2 grande (322g)
- couve-flor  
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)
- gengibre fresco  
1 1/2 colher de sopa (9g)
- alho  
3 dente(s) (de alho) (9g)
- alface romana (romaine)  
3/8 cabeça (262g)
- cenouras  
1/4 médio (15g)
- cenouras baby  
16 médio (160g)

- mel  
1 colher de chá (7g)

## **Produtos bovinos**

- bife de sirloin cru  
1 lbs (453g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- homus  
4 colher de sopa (60g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- salsa (molho)  
3 colher de sopa (54g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepperoni, cortado ao meio**  
6 fatias (12g)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
4 colher de sopa, picada (45g)  
**ovos**  
2 extra grande (112g)

Para todas as 2 refeições:

**pepperoni, cortado ao meio**  
12 fatias (24g)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**ovos**  
4 extra grande (224g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**pão**  
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pão**  
3 fatia (96g)

### Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manjericão fresco, picado**

1 folhas (1g)

**abacates, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

**tomates**

1 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (27g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**ovos**

1 grande (50g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

**manjericão fresco, picado**

3 folhas (2g)

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

**tomates**

3 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (81g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**ovos**

3 grande (150g)

**sal**

3 pitada (1g)

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, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

1 1/2 grande (75g)

**tomates, cortado ao meio**

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

**pão**

1 fatia (32g)

**abacates**

1/4 abacate(s) (50g)

**alho em pó**

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

3 grande (150g)

**tomates, cortado ao meio**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

**pão**

2 fatia (64g)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Couve-de-bruxelas assada

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

#### couve-de-bruxelas

2 oz (57g)

#### pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### couve-de-bruxelas

4 oz (113g)

#### pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

### Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lbs (680g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**queijo fatiado**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**pão**

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo fatiado**

2 fatia (28 g cada) (56g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**pão**

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Sanduíche de salada de ovo com abacate e bacon

328 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



#### **ovos, cozido (duro) e resfriado**

1 1/2 grande (75g)

#### **pão**

1 fatia (32g)

#### **abacates**

1/4 abacate(s) (50g)

#### **bacon**

1 fatia(s) (10g)

#### **alho em pó**

4 pitada (2g)

#### **sal**

1 pitada (1g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o sal e o alho em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
4. Esmigalhe o bacon e adicione. Misture.
5. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
6. Sirva.
7. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

#### **amêndoas**

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Philly cheesesteak em wrap de alface

1 wrap(s) de alface - 223 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola, fatiado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pimentão, cortado em tiras**

1/2 pequeno (37g)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras**

2 oz (57g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

1 pitada (0g)

**queijo provolone**

1/2 fatia(s) (14g)

**alface romana (romaine)**

1 folha interna (6g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola, fatiado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**pimentão, cortado em tiras**

1 pequeno (74g)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras**

4 oz (113g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

2 pitada (1g)

**queijo provolone**

1 fatia(s) (28g)

**alface romana (romaine)**

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.

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

### 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.

---

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

### **pão**

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

### **abacates, maduro, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

### **pão**

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
  2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.
-

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Abacate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**abacates**

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

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

### 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 3 refeições:

**nozes**

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cenouras baby**

8 médio (80g)

**homus**

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras baby**

16 médio (160g)

**homus**

4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**miolos de girassol**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

#### paleta de porco

1/2 lbs (227g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

### Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



#### queijo romano, finamente ralado

3 pitada (1g)

#### vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de chá (mL)

#### espinafre fresco

1/8 pacote (170 g) (21g)

#### nozes

2 colher de chá, picada (5g)

#### cranberries secas

2 colher de chá (7g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



#### queijo romano, finamente ralado

3 pitada (1g)

#### vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de chá (mL)

#### espinafre fresco

1/8 pacote (170 g) (21g)

#### nozes

2 colher de chá, picada (5g)

#### cranberries secas

2 colher de chá (7g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

## Bratwurst na frigideira

410 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



### **bratwurst de porco, cozido, cortado em fatias de 0,5 polegada**

4 oz (113g)

#### **cebola**

6 colher de sopa, fatiada (43g)

#### **páprica**

2 pitada (1g)

#### **pimentão**

3/4 xícara, fatiada (69g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as fatias de bratwurst. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos até dourar. Retire e reserve.
2. Retire quase toda a gordura da frigideira, deixando cerca de 1 colher de sopa.
3. Adicione pimentões, cebola e páprica à frigideira. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência, até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione as bratwursts de volta à frigideira; misture.
5. Sirva.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

---

### Couve-flor assada

116 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



### **couve-flor, cortado em floretes**

1/2 cabeça pequena (~10 cm diâ.)  
(133g)

#### **tomilho seco**

2 pitada, folhas (0g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

---

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

#### **coxa de frango com osso e pele, crua**

1/3 lbs (151g)

#### **sal**

2/3 pitada (1g)

#### **tomilho seco**

1/3 colher de chá, moído (0g)

#### **mel**

1 colher de chá (7g)

#### **mostarda marrom tipo deli**

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).

2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.

3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.

4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

---

### Salada com bacon e queijo de cabra

454 kcal ● 23g proteína ● 38g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



#### **miolos 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.

---

## Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

#### **mirtilos**

1/2 xícara (74g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 5 e dia 6

### Bife salteado com pimentões

420 kcal ● 36g proteína ● 27g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola, fatiado**

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

**gengibre fresco, picado**

3/4 colher de sopa (5g)

**pimentão, cortado em fatias finas**

3/4 médio (89g)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras finas**

6 oz (170g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**alho, picado**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola, fatiado**

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

**gengibre fresco, picado**

1 1/2 colher de sopa (9g)

**pimentão, cortado em fatias finas**

1 1/2 médio (179g)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras finas**

3/4 lbs (340g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**alho, picado**

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

**alface romana (romaine), picado grossoiramente**

1/4 corações (125g)

**cenouras, fatiado**

1/8 médio (8g)

**molho para salada**

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

**alface romana (romaine), picado grossoiramente**

1/2 corações (250g)

**cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

### Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 oz

#### queijo

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de presunto

3 taco(s) de presunto - 356 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 taco(s) de presunto

#### queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

#### salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

#### guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

#### presunto fatiado

3 fatia (69g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas “conchas”.
4. Sirva.