

Meal Plan - Plano alimentar de 60 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

1563 kcal ● 81g proteína (21%) ● 104g gordura (60%) ● 53g carboidrato (14%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Morangos com creme
153 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Almoço

535 kcal, 12g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Abacate
176 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Jantar

480 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal

Day 2

1496 kcal ● 96g proteína (26%) ● 92g gordura (56%) ● 54g carboidrato (14%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Morangos com creme
153 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Almoço

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo
2 oz- 229 kcal



Tacos de presunto
2 taco(s) de presunto- 237 kcal

Jantar

480 kcal, 38g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal

Day 3

1521 kcal ● 91g proteína (24%) ● 97g gordura (58%) ● 55g carboidrato (15%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Morangos com creme

153 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Almoço

455 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 28g gordura



Morangos

1 1/4 xícara(s)- 65 kcal



Wrap de alface com peru e abacate

1 wrap(s)- 390 kcal

Jantar

515 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Day 4

1506 kcal ● 131g proteína (35%) ● 77g gordura (46%) ● 53g carboidrato (14%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

510 kcal, 33g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



Couve com alho

199 kcal

Jantar

555 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas

174 kcal



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal

Day 5

1477 kcal ● 119g proteína (32%) ● 84g gordura (51%) ● 46g carboidrato (12%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



BLT no pão de alface
1 sanduíche(s)- 259 kcal



Sementes de girassol
240 kcal

Jantar

535 kcal, 65g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
174 kcal



Frango estilo Southwest
8 oz- 362 kcal

Day 6

1483 kcal ● 81g proteína (22%) ● 108g gordura (66%) ● 31g carboidrato (8%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 7g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

150 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



BLT no pão de alface
1 sanduíche(s)- 259 kcal



Sementes de girassol
240 kcal

Jantar

495 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal



Cubos de bife
6 onça(s)- 422 kcal

Day 7

1478 kcal ● 113g proteína (30%) ● 86g gordura (52%) ● 50g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 7g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

150 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

495 kcal, 54g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Batatas assadas

178 kcal



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

Jantar

495 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Cubos de bife

6 onça(s)- 422 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ morangos
5/6 pinta (305g)
- ☐ nectarina
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ coxas de frango com pele
1/3 lbs (151g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara (mL)
- ☐ ghee
2 colher de chá (9g)
- ☐ queijo
2 3/4 oz (78g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
- ☐ provolone
1 fatia(s) (28g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero chipotle
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cebola em pó
1/4 pitada (0g)
- ☐ alho em pó
1/2 pitada (0g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)
- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
- ☐ bacon
8 fatia(s) (80g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
2 colher de sopa (36g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
2 fatia (46g)
- ☐ fiambre de peru
4 oz (113g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
1 lbs (453g)

- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
5 xícara (675g)
 - ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
 - ☐ alface romana
1/8 cabeça (40g)
 - ☐ cebola
7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (95g)
 - ☐ pimentão
2 grande (342g)
 - ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
 - ☐ couve-manteiga
10 oz (284g)
 - ☐ pickles
2 haste (70g)
 - ☐ alface iceberg
4 fatia(s) (140g)
 - ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
 - ☐ batatas vermelhas
3/4 batata média (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)
-

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (675g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

3 recipiente (510g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 xícara, picada (75g)

ovos

2 grande (100g)

azeite

1 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 xícara, picada (149g)

ovos

4 grande (200g)

azeite

2 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo 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 fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:
tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Abacate

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



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

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

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 taco(s)

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz

queijo

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de presunto

2 taco(s) de presunto - 237 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 taco(s) de presunto

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

salsa

2 colher de sopa (36g)

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

presunto fatiado

2 fatia (46g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Morangos

1 1/4 xícara(s) - 65 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

morangos

1 1/4 xícara, inteira (180g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com peru e abacate

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

maionese

1 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

alface romana

1 folha externa (28g)

fiambre de peru

4 oz (113g)

1. Espalhe a maionese no interior da folha.
2. Coloque o peru, o abacate, o queijo e o tomate sobre a maionese.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

coxas de frango com pele

1/3 lbs (151g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de chá (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
10 oz (284g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

BLT no pão de alface

1 sanduíche(s) - 259 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

picles
1 haste (35g)
tomates
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
bacon
3 fatia(s) (30g)
alface iceberg
2 fatia(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

picles
2 haste (70g)
tomates
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
bacon
6 fatia(s) (60g)
alface iceberg
4 fatia(s) (140g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do “pão”.
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 6 [↗](#)
Comer em dia 7

Batatas assadas

178 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



batatas vermelhas, em cubos
3/4 batata média (5,7-8,3 cm diâ.)
(160g)
cebola em pó
1/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
alho em pó
1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas com o óleo e os temperos. Espalhe as batatas no fundo de uma assadeira preparada.
3. Asse por 25–30 minutos, ou até que as batatas estejam macias. Mexa as batatas uma vez após cerca de 15 minutos de forno para que dorem por todos os lados.
4. Sirva quente.

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme de leite (nata) para bater

2 2/3 colher de sopa (mL)

morangos

4 colher de sopa, fatiada (42g)

Para todas as 3 refeições:

creme de leite (nata) para bater

1/2 xícara (mL)

morangos

3/4 xícara, fatiada (125g)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

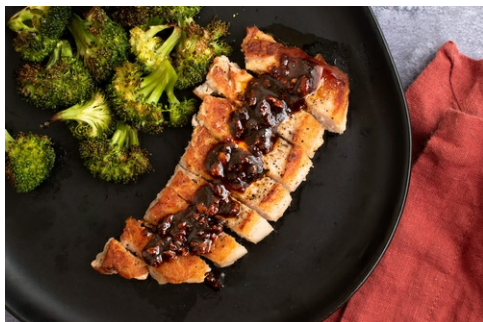
Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
água
1/2 colher de sopa (mL)
tempero chipotle
2 pitada (1g)
mel
1 colher de chá (7g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 oz (142g)
ghee
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
água
1 colher de sopa (mL)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
mel
2 colher de chá (14g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
ghee
2 colher de chá (9g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Lentilhas

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



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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 teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

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)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Lentilhas

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



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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 estilo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

pimentão, cortado em tiras

1 médio (119g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal 3g proteína 1g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cubos de bife

6 onça(s) - 422 kcal 35g proteína 31g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, à temperatura ambiente
1 colher de chá (5g)
alho, picado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
óleo
1 colher de chá (mL)
bife de alcatra cru
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, à temperatura ambiente
3/4 colher de sopa (11g)
alho, picado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
bife de alcatra cru
3/4 lbs (340g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.