

Meal Plan - Plano alimentar de 70 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

1501 kcal ● 99g proteína (26%) ● 94g gordura (56%) ● 52g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

210 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Atum e bolachas

142 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

465 kcal, 36g proteína, 0g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal

Jantar

530 kcal, 33g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Day 2

1470 kcal ● 73g proteína (20%) ● 93g gordura (57%) ● 62g carboidrato (17%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s)- 272 kcal

Lanches

210 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Atum e bolachas

142 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

435 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

530 kcal, 33g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Day 3

1549 kcal ● 90g proteína (23%) ● 97g gordura (57%) ● 56g carboidrato (14%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Lanches

150 kcal, 3g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

605 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 45g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Tacos de presunto
2 2/3 taco(s) de presunto- 316 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Jantar

505 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Hambúrgueres teriyaki
1 hambúrguer(es)- 399 kcal

Day 4

1474 kcal ● 106g proteína (29%) ● 90g gordura (55%) ● 40g carboidrato (11%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Lanches

150 kcal, 3g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

605 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 45g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Tacos de presunto
2 2/3 taco(s) de presunto- 316 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Jantar

430 kcal, 57g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
49 kcal



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal

Day 5

1549 kcal ● 99g proteína (26%) ● 109g gordura (63%) ● 31g carboidrato (8%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

570 kcal, 43g proteína, 6g carboidratos líquidos, 41g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Jantar

535 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 38g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal



Bife com molho de chalotas
4 oz de bife- 302 kcal

Day 6

1502 kcal ● 129g proteína (34%) ● 95g gordura (57%) ● 20g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bacon
3 fatia(s)- 152 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

570 kcal, 43g proteína, 6g carboidratos líquidos, 41g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Jantar

545 kcal, 64g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre
8 oz- 395 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Day 7

1483 kcal ● 122g proteína (33%) ● 83g gordura (50%) ● 42g carboidrato (11%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bacon
3 fatia(s)- 152 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

155 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

555 kcal, 37g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

545 kcal, 64g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre
8 oz- 395 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Produtos de panificação

- biscoitos salgados
10 bolachas salgadas (35g)
- pão
4 fatia (128g)
- pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
1 lata (171g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
12 grande (600g)
- provolone
2 fatia(s) (56g)
- queijo
4 oz (108g)
- leite integral
2/3 xícara(s) (mL)
- manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
- queijo azul
1 oz (28g)
- queijo de cabra
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- laranja
2 laranja (308g)
- abacates
1 abacate(s) (201g)
- suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- framboesas
1 1/2 xícara (185g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (171g)
- pimentão
3 grande (504g)
- alface romana
1/4 cabeça (149g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (633g)
- repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)
- brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/4 oz (mL)
- molho ranch
1 colher de sopa (mL)
- azeite
1 3/4 oz (mL)
- molho para salada
1 colher de chá (mL)

Outro

- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
- guacamole, industrializado
10 oz (289g)
- molho teriyaki
3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- sal
1/4 oz (7g)
- alho em pó
3 pitada (1g)
- páprica
1 1/4 colher de chá (3g)
- tomilho seco
3 pitada, moído (1g)

Sopas, molhos e caldos

- Molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
- salsa
1/3 xícara (96g)
- caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
5 1/3 fatia (123g)

Doces

- pepino
4 fatias (28g)
- cenouras
1/8 médio (8g)
- chalotas
1/4 chalota (28g)
- espinafre fresco
13 1/2 xícara(s) (405g)
- alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Produtos bovinos

- bife de alcatra cru
3/4 lbs (340g)
- carne moída (93% magra)
6 oz (170g)

- chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

Produtos suínos

- bacon
12 fatia(s) (120g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)

Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
ovos
1 grande (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
ovos
2 grande (100g)
pão
2 fatia (64g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torra o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

ovos

2 grande (100g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido e picado

6 fatia(s) (60g)

ovos

6 grande (300g)

cebola

3 colher de sopa picada (30g)

pimentão

3 colher de sopa, picado (28g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

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 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 pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacon

3 fatia(s) - 152 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bacon

3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

bacon

6 fatia(s) (60g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
4 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



repolho

1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preequeça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forne com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo

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



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de presunto

2 2/3 taco(s) de presunto - 316 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)
salsa
2 2/3 colher de sopa (48g)
guacamole, industrializado
1/3 xícara (82g)
presunto fatiado
2 2/3 fatia (61g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
1/3 xícara, ralado (37g)
salsa
1/3 xícara (96g)
guacamole, industrializado
2/3 xícara (165g)
presunto fatiado
5 1/3 fatia (123g)

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.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
 2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
 3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
 4. Sirva gelado.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

páprica

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

queijo azul

1/2 oz (14g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

queijo azul

1 oz (28g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Pimentões cozidos

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



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

biscoitos salgados

5 bolachas salgadas (18g)

atum enlatado

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados

10 bolachas salgadas (35g)

atum enlatado

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

ovos
1 grande (50g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

tomates
9 tomatinhos (153g)

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 1/2 bolos (14g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Philly cheesesteak em wrap de alface

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
pimentão, cortado em tiras
2 pequeno (148g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
provolone
2 fatia(s) (56g)
alface romana
4 folha interna (24g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 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.

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

óleo
1/4 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
pepino
4 fatias (28g)
carne moída (93% magra)
6 oz (170g)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

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



alface romana, picado grosseiramente

1/4 corações (125g)

cenouras, fatiado

1/8 médio (8g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

molho para salada

1 colher de chá (mL)

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

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

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Bife com molho de chalotas

4 oz de bife - 302 kcal ● 24g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de bife

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
chalotas, picado
1/4 chalota (28g)
bife de alcatra cru
4 oz (113g)

1. Tempere o bife por todos os lados com sal e pimenta.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo alto-médio. Adicione o bife e cozinhe até o ponto desejado, 4-8 minutos de cada lado. Retire o bife e deixe descansar.
3. Reduza o fogo para médio e adicione o restante do óleo e as chalotas à frigideira. Mexa e cozinhe por cerca de 2 minutos até ficarem levemente macias. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 2-4 minutos até o caldo reduzir pela metade. Desligue o fogo e misture a manteiga até derreter completamente.
4. Despeje o molho de chalotas sobre o bife e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango hasselback com queijo de cabra e espinafre

8 oz - 395 kcal ● 59g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
páprica
4 pitada (1g)
queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
páprica
1 colher de chá (2g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com laterais com papel alumínio.
2. Em uma panela pequena em fogo baixo, adicione o queijo de cabra e o espinafre e misture até o espinafre murchar, cerca de um minuto. Reserve.
3. Coloque o frango na assadeira e faça cortes ao longo do peito, cortando profundamente mas sem atravessar totalmente.
4. Recheie as fendas com a mistura de espinafre.
5. Polvilhe páprica, uma pitada de sal e pimenta, e queijo ralado por cima e asse por 20–25 minutos ou até ficar pronto.
6. Opcional: grelhe por um ou dois minutos para dourar o queijo.
7. Sirva.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
 2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
 3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
 4. Sirva.
-