

Meal Plan - Plano alimentar de 80 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

1462 kcal ● 78g proteína (21%) ● 96g gordura (59%) ● 56g carboidrato (15%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
203 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Maçã](#)
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

460 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Sanduíche de queijo grelhado](#)
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

525 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Cubos de bife](#)
6 2/3 onça(s)- 469 kcal



[Couve-de-bruxelas assada](#)
58 kcal

Day 2

1464 kcal ● 68g proteína (19%) ● 91g gordura (56%) ● 71g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
203 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Maçã](#)
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

480 kcal, 31g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada Cobb simples](#)
390 kcal



[Crackers](#)
5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal

Jantar

510 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal



[Recheio de salsicha e maçã](#)
281 kcal

Day 3

1462 kcal ● 111g proteína (30%) ● 81g gordura (50%) ● 60g carboidrato (16%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

460 kcal, 36g proteína, 11g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de alface club de presunto
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



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

Jantar

520 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Day 4

1479 kcal ● 110g proteína (30%) ● 81g gordura (50%) ● 62g carboidrato (17%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

460 kcal, 36g proteína, 11g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de alface club de presunto
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



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

Jantar

520 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Day 5

1506 kcal ● 105g proteína (28%) ● 80g gordura (48%) ● 72g carboidrato (19%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

505 kcal, 28g proteína, 32g carboidratos líquidos, 25g gordura



Taco de peixe

1 tortilha(s)- 389 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Jantar

500 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Day 6

1442 kcal ● 117g proteína (32%) ● 82g gordura (51%) ● 47g carboidrato (13%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

215 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

190 kcal, 18g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

540 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s)- 422 kcal

Jantar

500 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Café da manhã

215 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

190 kcal, 18g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

540 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s)- 422 kcal

Jantar

530 kcal, 68g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
1/2 lbs (248g)
- ☐ tomates
9 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1202g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
- ☐ alface romana
3/8 cabeça (237g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
- ☐ repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ espinafre fresco
30 folhas (30g)
- ☐ batata-doce
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
17 médio (744g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/4 vara (33g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ queijo azul
4 colher de sopa, esfarelado, sem compactar (34g)
- ☐ queijo
10 colher de sopa, ralado (70g)

Especiarias e ervas

- ☐ alecrim seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
4 pitada (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pecãs
1 oz (29g)
- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (387g)
- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ lima
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
6 3/4 oz (189g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia (96g)
- ☐ biscoitos salgados
5 1/3 bolachas salgadas (19g)
- ☐ recheio de pão de milho temperado
3/4 oz (21g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (104g)
- ☐ tortillas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 3/4 lbs (790g)
- ☐ linguiça de porco crua
2 oz (57g)

Sopas, molhos e caldos

☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)

☐ alho em pó
2 pitada (1g)

Bebidas

☐ água
1/2 xícara (mL)

Gorduras e óleos

☐ óleo
1 1/2 oz (mL)

☐ azeite
4 colher de sopa (mL)

☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

☐ caldo de frango
1/6 xícara(s) (mL)

Outro

☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Produtos de aves

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)

Peixes e mariscos

☐ bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

ovos

6 grande (300g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em 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 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

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 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

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.

Café da manhã 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.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal  4g proteína  4g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates-cereja

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



Rende 9 tomates-cereja

tomates

9 tomatinhos (153g)

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

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.

Sanduíche de queijo grelhado

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



Rende 1/2 sanduíche(s)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada Cobb simples

390 kcal ● 29g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



ovos, cozido (duro) e cortado em quartos

1 médio (44g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

queijo azul

4 colher de sopa, esfarelado, sem compactar (34g)

alface romana

3 xícara, ralado (141g)

presunto fatiado, desfiado

3 oz (85g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere na hora de servir.

Crackers

5 1/3 biscoito(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 1/3 biscoito(s)

biscoitos salgados

5 1/3 bolachas salgadas (19g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

cebola

6 fatias finas (54g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

alface romana

1 1/2 folha externa (42g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

cebola

12 fatias finas (108g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

alface romana

3 folha externa (84g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

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 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 tortilha(s)

abacates, amassado

1/4 abacate(s) (50g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

repolho

2 colher de sopa, ralado (9g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

lima

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

óleo

1 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

1 filé(s) (110 g) (113g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Salada simples de couve e abacate

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



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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.

Wrap club de presunto e queijo

1 wrap(s) - 422 kcal ● 27g proteína ● 23g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

presunto fatiado

4 oz (113g)

alface romana

1 folha interna (6g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

alface romana

2 folha interna (12g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

1. Monte o wrap ao seu gosto.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal  1g proteína  0g gordura  21g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

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

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco

15 folhas (15g)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

presunto fatiado

3 fatia (69g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco

30 folhas (30g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

presunto fatiado

6 fatia (138g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Cubos de bife

6 2/3 onça(s) - 469 kcal ● 39g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 onça(s)

manteiga, à temperatura ambiente

1 1/4 colher de chá (6g)

alho, picado em cubos

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

bife de alcatra cru

6 2/3 oz (189g)

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.

Couve-de-bruxelas assada

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



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)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



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.

Recheio de salsicha e maçã

281 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



recheio de pão de milho temperado

3/4 oz (21g)

caldo de frango

1/6 xícara(s) (mL)

maçãs, picado grosseiramente

1/8 médio (≈8 cm diâ.) (23g)

linguiça de porco crua

2 oz (57g)

pecãs

2 colher de chá, picada (5g)

1. Coloque as nozes-pecã em uma pequena frigideira e cozinhe em fogo médio por um ou dois minutos até torrarem levemente, mexendo com frequência. Reserve.
 2. Coloque a salsicha (se estiver em tripas, descarte as tripas e cozinhe apenas a carne, rompendo-a) em uma frigideira grande e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos, até não ficar mais rosada. Despeje qualquer líquido.
 3. Em uma panela, adicione o caldo de frango, a maçã e o pacote de tempero do recheio (se houver) e leve a ferver.
 4. Retire o caldo do fogo e misture a mistura de recheio. Cubra e deixe descansar por 3–5 minutos.
 5. Misture a salsicha ao recheio.
 6. Ao servir, cubra com as nozes-pecã tostadas.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

alho, picado

1 1/4 dente (de alho) (4g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



alecrim seco

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
 2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
 3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
 5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.
-