

# Meal Plan - Plano alimentar de 100 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

1505 kcal ● 85g proteína (23%) ● 87g gordura (52%) ● 81g carboidrato (21%) ● 15g fibra (4%)

### Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Ovo na berinjela

241 kcal

### Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

540 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salmão simples

6 oz- 385 kcal



#### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

### Jantar

440 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal



#### Hambúrgueres de peru

1 hambúrguer(es)- 313 kcal

## Day 2

1495 kcal ● 88g proteína (24%) ● 87g gordura (52%) ● 73g carboidrato (20%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Ovo na berinjela

241 kcal

### Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

540 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salmão simples

6 oz- 385 kcal



#### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

### Jantar

430 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s)- 150 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal



#### Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal

## Day 3

1431 kcal ● 69g proteína (19%) ● 83g gordura (52%) ● 84g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Ovo na berinjela

241 kcal

### Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Almoço

555 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

430 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s)- 150 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal



#### Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal

## Day 4

1479 kcal ● 76g proteína (21%) ● 81g gordura (49%) ● 96g carboidrato (26%) ● 15g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Almoço

475 kcal, 23g proteína, 56g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Macarrão BLT

319 kcal



#### Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

### Jantar

585 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Queijo

2 oz- 229 kcal



#### Tacos de presunto

3 taco(s) de presunto- 356 kcal

## Day 5

1535 kcal ● 121g proteína (32%) ● 66g gordura (39%) ● 98g carboidrato (26%) ● 16g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

185 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Almoço

545 kcal, 40g proteína, 34g carboidratos líquidos, 24g gordura



Lentilhas

231 kcal



Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal

### Jantar

570 kcal, 61g proteína, 32g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

## Day 6

1528 kcal ● 119g proteína (31%) ● 69g gordura (40%) ● 89g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Lanches

175 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Sanduíche de bagel com peru e abacate

1/2 sanduíche(s)- 350 kcal

### Jantar

570 kcal, 61g proteína, 32g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

175 kcal, 6g proteína, 15g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras  
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Grão-de-bico assado  
1/4 xícara- 138 kcal

Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sementes de girassol  
180 kcal



Sanduíche de bagel com peru e abacate  
1/2 sanduíche(s)- 350 kcal

Jantar

525 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate  
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (737g)
- ☐ berinjela  
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ alho  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ cebola  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- ☐ ketchup  
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ espinafre fresco  
1/6 pacote (170 g) (28g)
- ☐ pimentão  
1 grande (164g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
10 grande (500g)
- ☐ queijo fatiado  
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ manteiga  
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo  
1/4 lbs (106g)
- ☐ queijo romano  
5 g (5g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ azeite  
1/2 oz (mL)
- ☐ spray de cozinha  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- ☐ molho para salada  
2/3 xícara (mL)
- ☐ maionese  
1 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja  
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- ☐ azeitonas verdes  
6 grande (26g)

## Outro

- ☐ tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ folhas verdes variadas  
11 1/4 xícara (338g)
- ☐ guacamole, industrializado  
6 colher de sopa (93g)
- ☐ coxas de frango com pele  
1/3 lbs (151g)
- ☐ grão-de-bico assado  
1/2 xícara (57g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)
- ☐ Pão  
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ pão  
2 fatia (64g)
- ☐ pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ bagel  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho inglês (Worcestershire)  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa  
3 colher de sopa (54g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua  
4 oz (113g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
22 1/4 oz (624g)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
3/4 lbs (340g)
- ☐ atum enlatado  
1 lata (172g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ clementinas  
4 fruta (296g)
- ☐ amoras  
1 xícara (144g)
- ☐ abacates  
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)

## Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor  
6 bolo (54g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/6 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
6 folhas (3g)
- ☐ chili em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)

- ☐ amendoins torrados  
10 colher de sopa (91g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1/3 xícara (64g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
3 fatia (69g)
- ☐ fiambre de peru  
4 oz (113g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
1 fatia(s) (28g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
1 1/3 oz (38g)

## Bebidas

- ☐ água  
1 1/3 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)
  - ☐ grãos de girassol  
2 oz (57g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

#### tomates

18 tomatinhos (306g)

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

### Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

6 grande (300g)

#### óleo

2 colher de sopa (mL)

#### berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

# Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

## logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

### logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

### amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salmão simples

6 oz - 385 kcal ● 35g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### salmão

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### salmão

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

#### **Toranja**

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### **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.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Macarrão BLT

319 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



#### tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

#### bacon cru

1 fatia(s) (28g)

#### queijo romano

1/6 oz (5g)

#### pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

#### espinafre fresco

1/6 pacote (170 g) (28g)

#### sal

1/3 pitada (0g)

#### massa seca crua

1 1/3 oz (38g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra.
2. Aqueça uma grande frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o bacon; cozinhe por 6 minutos ou até ficar crocante. Retire o bacon da panela; quando estiver frio o suficiente para manusear, esfarele.
3. Adicione os tomates e o sal aos respingos na panela; cozinhe por 3 minutos ou até os tomates ficarem macios, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o espinafre e o macarrão à panela; cozinhe por 1 minuto ou até o espinafre começar a murchar, mexendo ocasionalmente.
5. Polvilhe o macarrão com o bacon, pimenta e queijo.
6. Sirva.

### Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

#### Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



#### sal

2/3 pitada (0g)

#### água

1 1/3 xícara(s) (mL)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

### 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.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### grãos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

#### grãos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de bagel com peru e abacate

1/2 sanduíche(s) - 350 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)

#### queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

#### abacates, fatiado

1/8 abacate(s) (25g)

#### fiambre de peru

2 oz (57g)

#### maionese

1/2 colher de sopa (mL)

#### folhas verdes variadas

2 colher de sopa (4g)

#### tomates

1 fatia média (0,6 cm esp.) (20g)

Para todas as 2 refeições:

#### bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)

#### queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

#### abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

#### fiambre de peru

4 oz (113g)

#### maionese

1 colher de sopa (mL)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

#### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

#### barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
2 bolo (18g)

Para todas as 3 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer  
sabor**  
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amendoins torrados**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoins torrados**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

### Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amoras**  
1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

**amoras**  
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grão-de-bico assado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**grão-de-bico assado**  
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**sal**  
2 pitada (2g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**tomates**  
1/2 pint, tomatinhos (149g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

## Hambúrgueres de peru

1 hambúrguer(es) - 313 kcal ● 23g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

**cebola, cortado em cubos**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

**spray de cozinha**

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**ketchup**

1/2 colher de sopa (9g)

**molho inglês (Worcestershire)**

1/2 colher de sopa (mL)

**carne moída de peru, crua**

4 oz (113g)

1. Em uma tigela, misture a carne de peru moída, a cebola, o molho Worcestershire, o ketchup, o sal e a pimenta. Misture bem.
  2. Modele a mistura de carne em hambúrgueres, fazendo o número de porções especificado na receita.
  3. Unte levemente uma frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo médio-alto. Quando quente, cozinhe os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado até que estejam totalmente cozidos.
  4. Sirva em pães de hambúrguer com os condimentos de sua preferência.
-

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s) - 150 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### manjerição fresco, ralado

3 folhas (2g)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 oz (85g)

#### chili em pão

4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### azeitonas verdes

3 grande (13g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### azeite

1/2 colher de chá (mL)

#### tomates

3 tomatinhos (51g)

Para todas as 2 refeições:

#### manjeri  o fresco, ralado

6 folhas (3g)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

#### chili em pão

1 colher de chá (3g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### azeitonas verdes

6 grande (26g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### azeite

1 colher de chá (mL)

#### tomates

6 tomatinhos (102g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeri  o e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g prote  a ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

#### folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

#### molho para salada

1/2 xícara (mL)

#### folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g prote  a ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Pão

1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(28g)

Para todas as 2 refeições:

#### Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(56g)

1. Aproveite.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### 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

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

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

#### mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### tomates

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

#### peito de frango sem pele e sem

#### osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

#### mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

#### folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

#### tomates

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

#### peito de frango sem pele e sem

#### osso, cru

1 lbs (454g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



#### **molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

#### **cebola**

1/4 pequeno (18g)

#### **pimentão**

1 grande (164g)

#### **pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

#### **sal**

1 pitada (0g)

#### **suco de limão**

1 colher de chá (mL)

#### **abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

#### **atum enlatado, escorrido**

1 lata (172g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.