

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1800 kcal ● 147g proteína (33%) ● 95g gordura (48%) ● 64g carboidrato (14%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada
61 kcal



Couve e ovos
284 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sementes de girassol
271 kcal

Almoço

625 kcal, 64g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Peru moído básico
10 2/3 oz- 500 kcal

Jantar

565 kcal, 50g proteína, 49g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Camarão cajun com limão
6 2/3 oz- 179 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Day 2

1767 kcal ● 176g proteína (40%) ● 90g gordura (46%) ● 43g carboidrato (10%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada
61 kcal



Couve e ovos
284 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sementes de girassol
271 kcal

Almoço

550 kcal, 80g proteína, 9g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
15 oz- 468 kcal

Jantar

605 kcal, 63g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tigela de frango marinado, ervilha-torta e arroz de couve-flor
603 kcal

Day 3

1767 kcal ● 119g proteína (27%) ● 116g gordura (59%) ● 35g carboidrato (8%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 15g proteína, 2g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sementes de girassol
271 kcal

Almoço

550 kcal, 28g proteína, 5g carboidratos líquidos, 45g gordura



Wrap de alface com salmão
315 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal

Jantar

605 kcal, 63g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tigela de frango marinado, ervilha-torta e arroz de couve-flor
603 kcal

Day 4

1799 kcal ● 158g proteína (35%) ● 99g gordura (49%) ● 47g carboidrato (10%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 15g proteína, 2g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

290 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
213 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Almoço

600 kcal, 86g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
13 1/3 oz- 494 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Jantar

565 kcal, 46g proteína, 10g carboidratos líquidos, 36g gordura



Seekh de frango paquistanês
4 hambúrguer(es)- 474 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

1838 kcal ● 149g proteína (32%) ● 88g gordura (43%) ● 84g carboidrato (18%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal



Uvas
58 kcal

Lanches

290 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
213 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Almoço

670 kcal, 74g proteína, 38g carboidratos líquidos, 19g gordura



Batatas fritas assadas
193 kcal



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

565 kcal, 46g proteína, 10g carboidratos líquidos, 36g gordura



Seekh de frango paquistanês
4 hambúrguer(es)- 474 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 6

1794 kcal ● 113g proteína (25%) ● 104g gordura (52%) ● 68g carboidrato (15%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal



Uvas
58 kcal

Lanches

295 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

585 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 27g gordura



Wrap de alface com frango, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



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

Jantar

600 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 39g gordura



Pistaches
188 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
412 kcal

Day 7

1794 kcal ● 113g proteína (25%) ● 104g gordura (52%) ● 68g carboidrato (15%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal



Uvas

58 kcal

Lanches

295 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

585 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 27g gordura



Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

600 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 39g gordura



Pistaches

188 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
2 oz (mL)
- molho para marinar
2/3 xícara (mL)
- óleo de coco
2 colher de sopa (27g)
- maionese
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve
3 1/2 xícara, picada (140g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 1/4 lbs (1005g)
- batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
- cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- couve-flor
1 3/4 cabeça média (13-15 cm diâ.) (1040g)
- alface romana
5 folha externa (140g)
- aipo cru
3/8 maço (196g)
- coentro fresco
5/8 maço (20g)
- tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
- cenouras
2 grande (144g)
- pimentão
1 1/2 xícara, picada (224g)
- batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 oz (14g)
- tempero cajun
1/2 oz (14g)
- pimenta-do-reino
2 g (2g)
- gengibre em pó
1 colher de chá (2g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
24 médio (1062g)

Produtos de nozes e sementes

- grãos de girassol
1/4 lbs (128g)
- nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Frutas e sucos de frutas

- lima
3/8 fruta (5.1 cm diâ.) (28g)
- abacates
3 abacate(s) (637g)
- clementinas
6 fruta (444g)
- uvas
3 xícara (276g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- maçãs
2 3/4 médio (≈8 cm diâ.) (501g)

Peixes e mariscos

- camarão cru
6 3/4 oz (189g)
- bacalhau, cru
15 oz (425g)
- salmão enlatado
1 lata(s) (140 g) (não drenada) (142g)

Produtos de aves

- carne moída de peru, crua
2/3 lbs (302g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1356g)
- carne moída de frango, crua
1 lbs (454g)

Produtos suínos

- bacon
13 fatia(s) (130g)

- curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
 - coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
 - cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
 - pimenta-limão
2 1/2 colher de chá (6g)
 - alho em pó
3 pitada (1g)
 - mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
-

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
1 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- frios de frango
3/4 lbs (340g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Couve e ovos

284 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 1/2 pitada (1g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

3 pitada (1g)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

ovos

6 grande (300g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

bacon

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 abacate(s) (201g)

bacon

4 fatia(s) (40g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

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.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

pimentão

1 1/2 xícara, picada (224g)

ovos

6 grande (300g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

bacon, cozido e picado

3 fatia(s) (30g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

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.

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Peru moído básico

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

carne moída de peru, crua

2/3 lbs (302g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Bacalhau ao estilo cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 15 oz

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 colher de chá (11g)

bacalhau, cru

15 oz (425g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascas facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Wrap de alface com salmão

315 kcal ● 23g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



alface romana

2 folha externa (56g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

aipo cru, cortado em cubinhos

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

1 lata(s) (140 g) (não drenada) (142g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 13 1/3 oz

pimenta-limão

2 1/2 colher de chá (6g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.
FOGÃO
Aqueça 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.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

frios de frango

6 oz (170g)

alface romana

1 1/2 folha externa (42g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

bacon

3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

frios de frango

3/4 lbs (340g)

alface romana

3 folha externa (84g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
4. Enrole a alface. Sirva.

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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tots de couve-flor na frigideira

213 kcal ● 10g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 colher de chá (3g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

1 extra grande (56g)

couve-flor

1 xícara(s), triturado como arroz
(128g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

2 colher de chá (6g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

ovos

2 extra grande (112g)

couve-flor

2 xícara(s), triturado como arroz
(256g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado
2 colher de chá, picado (2g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado
4 colher de chá, picado (4g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
ovos
4 grande (200g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Camarão cajun com limão

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

lima, espremido

3/8 fruta (5.1 cm diâ.) (28g)

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

camarão cru, descascado e com a veia removida

6 2/3 oz (189g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Sirva.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de frango marinado, ervilha-torta e arroz de couve-flor

603 kcal ● 63g proteína ● 23g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubinhos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (224g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

molho para marinar

2 2/3 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubinhos

1/4 pequeno (17g)

couve-flor

2/3 cabeça média (13-15 cm diâ.) (392g)

óleo de coco, dividido

1 colher de sopa (14g)

ervilhas sugar snap congeladas

1/3 embalagem (280 g) (95g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubinhos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

16 oz (448g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

molho para marinar

1/3 xícara (mL)

cebola, cortado em cubinhos

1/2 pequeno (35g)

couve-flor

1 1/3 cabeça média (13-15 cm diâ.) (784g)

óleo de coco, dividido

2 colher de sopa (27g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 embalagem (280 g) (189g)

1. Marine o frango: coloque o frango em um grande saco com fecho tipo ziplock com a marinada. Aperte para cobrir bem o frango. Coloque na geladeira por pelo menos uma hora ou por até durante a noite.
2. Prepare o arroz:
3. Remova as folhas e o caule da couve-flor. Rale a cabeça até que fique com aspecto de arroz.
4. Adicione metade do óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente a cebola picada e o alho por alguns minutos até amolecerem.
5. Adicione a couve-flor ralada, sal e pimenta; mexa. Cozinhe por alguns minutos até aquecer. Reserve.
6. Prepare o frango:
7. Aqueça a segunda metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
8. Adicione o frango na panela e cozinhe por 7-10 minutos, ou até ficar pronto, mexendo ocasionalmente.
9. Prepare as ervilhas-tortas conforme as instruções da embalagem.
10. Junte o frango, as ervilhas-tortas e o arroz; mexa (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Seekh de frango paquistanês

4 hambúrguer(es) - 474 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre em pó

4 pitada (1g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

ovos

1/2 grande (25g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

coentro em pó

1/4 colher de sopa (1g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

coentro fresco, picado

1/2 xícara (8g)

carne moída de frango, crua

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre em pó

1 colher de chá (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

ovos

1 grande (50g)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

coentro em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

coentro fresco, picado

1 xícara (16g)

carne moída de frango, crua

1 lbs (454g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal ● 31g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs, finamente picado
3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/4 lbs (128g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
sal
3/4 pitada (1g)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
aipo cru
1 1/2 colher de sopa, picado (9g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs, finamente picado
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (255g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru
3 colher de sopa, picado (19g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.