

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

Day 1

2495 kcal ● 250g proteína (40%) ● 94g gordura (34%) ● 128g carboidrato (21%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Omelete estilo Southwest com bacon](#)
287 kcal



[Clementina](#)
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

375 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

845 kcal, 140g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
22 oz- 814 kcal



[Pimentões e cebolas salteados](#)
31 kcal

Jantar

830 kcal, 73g proteína, 64g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Salada mista](#)
61 kcal



[Ensopado inglês Scouse](#)
772 kcal

Day 2

2456 kcal ● 185g proteína (30%) ● 126g gordura (46%) ● 114g carboidrato (19%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Omelete estilo Southwest com bacon](#)
287 kcal



[Clementina](#)
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

375 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

835 kcal, 39g proteína, 24g carboidratos líquidos, 60g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)
367 kcal



[Salmão e legumes na mesma panela](#)
5 oz salmão- 468 kcal

Jantar

805 kcal, 109g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Tilápia assada à italiana](#)
18 oz- 734 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)
71 kcal

Day 3 2493 kcal ● 199g proteína (32%) ● 119g gordura (43%) ● 123g carboidrato (20%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal



Clementina
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

380 kcal, 8g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pistaches
188 kcal



Purê de maçã
57 kcal



Sorvete de banana
1 banana- 134 kcal

Almoço

865 kcal, 60g proteína, 13g carboidratos líquidos, 59g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal



Wrap de alface com peru, bacon e abacate
2 wrap(s)- 633 kcal

Jantar

805 kcal, 109g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tilápia assada à italiana
18 oz- 734 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Day 4 2494 kcal ● 180g proteína (29%) ● 137g gordura (49%) ● 106g carboidrato (17%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

380 kcal, 8g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pistaches
188 kcal



Purê de maçã
57 kcal



Sorvete de banana
1 banana- 134 kcal

Almoço

860 kcal, 65g proteína, 27g carboidratos líquidos, 51g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal



Salmão com laranja e alecrim
9 oz- 696 kcal

Jantar

780 kcal, 93g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



Batatas fritas assadas
193 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Day 5 2485 kcal ● 194g proteína (31%) ● 118g gordura (43%) ● 131g carboidrato (21%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Chips de presunto com salsa
6 fatias- 157 kcal

Almoço

835 kcal, 74g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Batatas fritas assadas
386 kcal



Tilápia frita na frigideira
12 oz- 447 kcal

Jantar

835 kcal, 80g proteína, 72g carboidratos líquidos, 20g gordura



Purê de batata-doce
366 kcal



Bife de atum selado simples
10 2/3 oz- 470 kcal

Day 6 2508 kcal ● 170g proteína (27%) ● 149g gordura (53%) ● 95g carboidrato (15%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Clementina
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Chips de presunto com salsa
6 fatias- 157 kcal

Almoço

835 kcal, 74g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Batatas fritas assadas
386 kcal



Tilápia frita na frigideira
12 oz- 447 kcal

Jantar

855 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



Bife com pimenta
6 onça(s)- 528 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 7

2487 kcal ● 157g proteína (25%) ● 169g gordura (61%) ● 57g carboidrato (9%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal

Almoço

810 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Jantar

855 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



Bife com pimenta

6 onça(s)- 528 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Especiarias e ervas

- pimenta-limão
4 colher de chá (9g)
- cominho moído
5 pitada (1g)
- endro seco
5 pitada (1g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- sal
1/2 oz (15g)
- alecrim seco
1 1/4 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino
1/3 oz (10g)
- manjeriço fresco
4 folhas (2g)
- páprica
1/3 colher de chá (1g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (989g)
- coxas de frango sem osso, com pele
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (346g)
- pimentão
7/8 grande (143g)
- coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (169g)
- cebola roxa
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (42g)
- tomates
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (334g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
15 grande (750g)
- manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
- parmesão
1 colher de sopa (5g)

Frutas e sucos de frutas

- clementinas
20 fruta (1480g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates
2 abacate(s) (436g)
- banana
4 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (508g)
- purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- laranja
1 1/2 laranja (231g)

Sopas, molhos e caldos

- molho inglês (Worcestershire)
2 colher de chá (mL)
- caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- salsa
1/2 xícara (162g)

Produtos bovinos

- carne bovina para ensopado, crua
10 oz (284g)
- entrecôte (crua)
3/4 lbs (340g)

Peixes e mariscos

- tilápia crua
3 3/4 lbs (1680g)
- salmão
14 oz (397g)
- postas de atum yellowfin, cru
2/3 lbs (302g)

Outro

- cenouras
1 2/3 médio (103g)
- alface romana
1/4 cabeça (181g)
- batatas
2 1/2 lbs (1189g)
- repolho
1 1/4 xícara, picada (111g)
- tomates esmagados enlatados
1 2/3 lbs (759g)
- abobrinha
5 3/4 médio (1127g)
- alho
1 dente (de alho) (3g)
- brócolis congelado
4 xícara (364g)
- batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Produtos suínos

- bacon
10 fatia(s) (100g)
- bacon cru
5 fatia(s) (142g)

- tempero italiano
1 1/2 colher de sopa (16g)
- farinha de amêndoa
1/3 xícara(s) (37g)
- pimentões vermelhos assados
2/3 pimenta(s) (47g)

Bebidas

- água
1/6 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
- amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)
- pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

Salsichas e embutidos

- fiambre de peru
1/2 lbs (227g)
- presunto fatiado
18 fatia (414g)

Produtos de panificação

- fermento em pó
4 pitada (3g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

4 fruta (296g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

12 fruta (888g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amêndoa

1/2 colher de sopa (8g)

ovos

1/2 grande (25g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

fermento em pó

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

farinha de amêndoa

1/6 xícara(s) (18g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

fermento em pó

4 pitada (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

farinha de amêndoa

1/3 xícara(s) (37g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoa, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoa.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostado ou no micro-ondas.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçã fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçã fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçã e então os ovos.
3. Sirva.

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

4 fruta (296g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas

8 fruta (592g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 22 oz

pimenta-limão

4 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

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
Pré-aqueça 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.

Pimentões e cebolas salteados

31 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



óleo

3/8 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, cortado em tiras

1/4 grande (41g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



abobrinha

2 1/4 médio (441g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

azeite

2 1/4 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.

Salmão e legumes na mesma panela

5 oz salmão - 468 kcal ● 33g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Rende 5 oz salmão

pimentão, cortado em tiras

5/8 médio (74g)

cominho moído

5 pitada (1g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

endro seco

5 pitada (1g)

tomates esmagados enlatados

10 colher de sopa (151g)

cebola, fatiado

5/8 pequeno (44g)

salmão

5 oz (142g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

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.



Wrap de alface com peru, bacon e abacate

2 wrap(s) - 633 kcal ● 55g proteína ● 37g gordura ● 11g carboidrato ● 9g fibra

Rende 2 wrap(s)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

bacon

4 fatia(s) (40g)

fiambre de peru

1/2 lbs (227g)

alface romana

2 folha externa (56g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

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



Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Salmão com laranja e alecrim

9 oz - 696 kcal ● 54g proteína ● 40g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Rende 9 oz

sal

3 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

laranja

1 1/2 laranja (231g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

batatas

2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

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.

Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal ● 68g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/2 lbs (672g)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

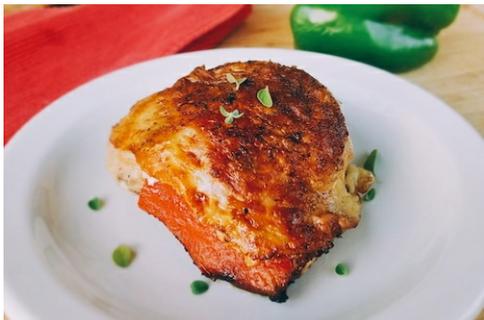
abobrinha

1 médio (196g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

2/3 pimenta(s) (47g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango sem osso, com pele

1/2 lbs (227g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Sorvete de banana

1 banana - 134 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado e congelado
1 grande (20 a 22,5 cm de
comprimento) (136g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado e congelado
2 grande (20 a 22,5 cm de
comprimento) (272g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o "sorvete" de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Nozes-pecã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.
-

Chips de presunto com salsa

6 fatias - 157 kcal ● 24g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa

3 colher de sopa (54g)

presunto fatiado

6 fatia (138g)

Para todas as 3 refeições:

salsa

1/2 xícara (162g)

presunto fatiado

18 fatia (414g)

1. Corte o presunto em pedaços no tamanho de uma mordida.
 2. Cozinhe no forno tostador a 400°F (200°C) ou frite em uma frigideira com spray antiaderente.
 3. Cozinhe até as bordas começarem a dourar e o presunto ficar mais firme, cerca de 6 minutos.
 4. Retire do forno e deixe esfriar. Eles firmam ainda mais ao esfriar.
 5. Sirva com salsa.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada mista

61 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (19g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

tomates, em cubos

1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/4 pequeno (14 cm) (13g)

alface romana, ralado

1/4 corações (125g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Ensopado inglês Scouse

772 kcal ● 71g proteína ● 23g gordura ● 59g carboidrato ● 13g fibra



batatas, cortado em pedaços

1 1/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (266g)

cenouras, picado

1 1/4 grande (90g)

óleo

2 colher de chá (mL)

molho inglês (Worcestershire)

2 colher de chá (mL)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

repolho, picado

1 1/4 xícara, picada (111g)

cebola, picado

5/8 grande (94g)

carne bovina para ensopado, crua

10 oz (284g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-7 minutos.
2. Adicione a carne para ensopado com sal e pimenta e cozinhe até a carne dourar por todos os lados.
3. Adicione cenouras e repolho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 3-5 minutos.
4. Misture as batatas, o caldo e o molho inglês (Worcestershire). Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 30 minutos a 2 horas. O ensopado fica pronto quando a carne estiver cozida e os legumes macios; quanto mais tempo cozinhar, mais macio e saboroso ficará.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tilápia assada à italiana

18 oz - 734 kcal ● 107g proteína ● 20g gordura ● 24g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomates esmagados enlatados

3/4 lata (304g)

tilápia crua

18 oz (504g)

tempero italiano

3/4 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates esmagados enlatados

1 1/2 lata (608g)

tilápia crua

2 1/4 lbs (1008g)

tempero italiano

1 1/2 colher de sopa (16g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

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 básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Bife de atum selado simples

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

postas de atum yellowfin, cru

2/3 lbs (302g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Esfregue ambos os lados dos bifos com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifos de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bife com pimenta

6 onça(s) - 528 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
entrecôte (crua)
6 oz (170g)
sal
2 pitada (2g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
entrecôte (crua)
3/4 lbs (340g)
sal
4 pitada (3g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
abobrinha
1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
4 fatia(s) (113g)
abobrinha
2 médio (392g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.