

Meal Plan - Plano alimentar alto em proteína de 1500 calorias

[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

1527 kcal ● 147g proteína (39%) ● 49g gordura (29%) ● 109g carboidrato (28%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

310 kcal, 23g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia simples com canela e água
108 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

215 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
138 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



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

Almoço

445 kcal, 53g proteína, 7g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal

Jantar

560 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Lentilhas
231 kcal



Rosbife
330 kcal

Day 2

1517 kcal ● 146g proteína (39%) ● 50g gordura (30%) ● 105g carboidrato (28%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

310 kcal, 23g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia simples com canela e água
108 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

215 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
138 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



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

Almoço

435 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Jantar

560 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Lentilhas
231 kcal



Rosbife
330 kcal

Day 3

1463 kcal ● 154g proteína (42%) ● 39g gordura (24%) ● 102g carboidrato (28%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

140 kcal, 12g proteína, 18g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Carne seca (beef jerky)
73 kcal

Almoço

545 kcal, 61g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Costeletas de porco glaceadas com damasco
1 1/2 costeleta(s)- 454 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Jantar

480 kcal, 62g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal

Day 4

1476 kcal ● 135g proteína (37%) ● 52g gordura (31%) ● 93g carboidrato (25%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

140 kcal, 12g proteína, 18g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Carne seca (beef jerky)

73 kcal

Almoço

560 kcal, 42g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de rosbife

1 sanduíche(s)- 476 kcal



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Jantar

480 kcal, 62g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ervilha-torta

164 kcal



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

Day 5

1588 kcal ● 144g proteína (36%) ● 66g gordura (38%) ● 85g carboidrato (21%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

205 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

560 kcal, 42g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de rosbife

1 sanduíche(s)- 476 kcal



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Jantar

525 kcal, 62g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeleta(s)- 350 kcal



Salada de tomate e abacate

176 kcal

Day 6

1534 kcal ● 139g proteína (36%) ● 73g gordura (43%) ● 63g carboidrato (17%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

205 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

545 kcal, 39g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



Ervilha-torta

41 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal

Jantar

525 kcal, 62g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeletas(s)- 350 kcal



Salada de tomate e abacate

176 kcal

Day 7

1473 kcal ● 133g proteína (36%) ● 51g gordura (31%) ● 100g carboidrato (27%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

205 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

545 kcal, 39g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



Ervilha-torta

41 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal

Jantar

465 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 5g gordura



Lombo de porco

6 oz- 176 kcal



Lentilhas

289 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (431g)
- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)
- cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(315g)
- ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- alface romana
2 folha externa (56g)
- folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
- canela
1 colher de chá (3g)
- sal
1/2 colher de sopa (10g)
- pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- alho em pó
5 pitada (2g)
- vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
- mostarda
2 colher de chá (10g)
- sálvia
1 pitada (0g)
- sal temperado
2 pitada (2g)
- alecrim seco
4 pitada (1g)

Bebidas

- água
5 xícara(s) (mL)

Doces

- açúcar
1 colher de sopa (13g)
- mel
1 oz (28g)
- geleias e conservas, damasco
3 colher de sopa (60g)

Cereais matinais

- aveia rápida
1/2 xícara (40g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- tempero italiano
4 pitada (2g)
- iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
7 1/3 grande (367g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)
- queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)

Lanches

- pretzels duros salgados
2 1/2 oz (71g)
- carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (208g)
- molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- tomilho seco
1 g (1g)
- mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (902g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)

- rosbife de top round, sem osso
1/2 assado (379g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- pêsego
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- mirtilos
1 xícara (148g)

Produtos de panificação

- pão
7 fatia (224g)

Produtos suínos

- costeleta de porco com osso
4 1/2 pedaço (801g)
- lombo suíno (tenderloin), cru
6 oz (170g)

Salsichas e embutidos

- roast beef fatiado (fri-frio)
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/8 xícara(s) (mL)
canela
4 pitada (1g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de chá (3g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e 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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
pão
3 fatia (96g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 2/3 grande (133g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
5 1/3 grande (267g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

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

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (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.

Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 8 oz

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)

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\nPréaqueça 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

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.

Salada de tomate e abacate

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



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)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Costeletas de porco glaceadas com damasco

1 1/2 costeletas - 454 kcal ● 59g proteína ● 13g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(s)

costeleta de porco com osso
1 1/2 pedaço (267g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
geleias e conservas, damasco
3 colher de sopa (60g)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce

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

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de rosbife

1 sanduíche(s) - 476 kcal ● 40g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

alface romana

1 folha externa (28g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

mostarda

1 colher de chá (5g)

pão

2 fatia (64g)

roast beef fatiado (fri-frio)

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

alface romana

2 folha externa (56g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

mostarda

2 colher de chá (10g)

pão

4 fatia (128g)

roast beef fatiado (fri-frio)

1/2 lbs (227g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua
1/3 lbs (151g)
sal
2/3 pitada (1g)
tomilho seco
1/3 colher de chá, moído (0g)
mel
1 colher de chá (7g)
mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
mel
2 colher de chá (14g)
mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

73 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
rosbife de top round, sem osso
1/2 assado (379g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeleta(s) - 350 kcal ● 59g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

sálvia

1/2 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

1 1/2 pedaço (267g)

alho em pó

1/2 pitada (0g)

sal temperado

1 pitada (1g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomilho seco

1/2 pitada, folhas (0g)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

sálvia

1 pitada (0g)

costeleta de porco com osso

3 pedaço (534g)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal temperado

2 pitada (2g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

1. Combine todos os ingredientes, exceto as costeletas, e misture bem com um batedor pequeno.
2. Pincele a mistura nas costeletas e então escolha uma das opções:
3. **GRELHAR:** sele as costeletas de ambos os lados e depois cozinhe mais lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficarem prontas, pincelando as costeletas ocasionalmente com o molho.
4. **OU GRELHAR NO FORNO:** coloque as costeletas em uma grade para grelhar a 5" (aprox. 12 cm) da fonte de calor e grelhe por cerca de 12 minutos de cada lado ou até estarem prontas.

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

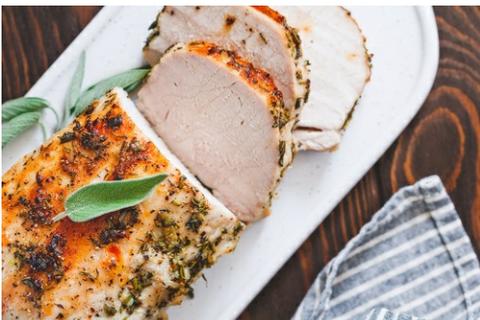
1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Lombo de porco

6 oz - 176 kcal ● 36g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

lombo suíno (tenderloin), cru
6 oz (170g)

1. Preequeça o forno a 350°F (180°C).\r\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\r\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\r\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra

**sal**

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.
-