

Meal Plan - Plano alimentar alto em proteína de 2200 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

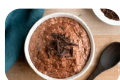
Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2156 kcal ● 209g proteína (39%) ● 105g gordura (44%) ● 64g carboidrato (12%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)
197 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

300 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal



[Bocados de pêssego e queijo de cabra](#)
1 pêssego- 162 kcal

Almoço

720 kcal, 71g proteína, 14g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada de frango com salsa verde](#)
718 kcal

Jantar

800 kcal, 84g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



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



[Pimentões recheados com taco](#)
3 pimentão(ões) recheado(s)- 731 kcal

Day 2

2281 kcal ● 206g proteína (36%) ● 120g gordura (48%) ● 70g carboidrato (12%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)
197 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

300 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal



[Bocados de pêssego e queijo de cabra](#)
1 pêssego- 162 kcal

Almoço

845 kcal, 67g proteína, 20g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
2 xícara(s)- 140 kcal



[Salmão com mel e Dijon](#)
10 1/2 oz- 703 kcal

Jantar

800 kcal, 84g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



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



[Pimentões recheados com taco](#)
3 pimentão(ões) recheado(s)- 731 kcal

Day 3

2187 kcal ● 197g proteína (36%) ● 91g gordura (38%) ● 111g carboidrato (20%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)
197 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

230 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Parfait de amora e granola](#)
229 kcal

Almoço

845 kcal, 67g proteína, 20g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
2 xícara(s)- 140 kcal



[Salmão com mel e Dijon](#)
10 1/2 oz- 703 kcal

Jantar

780 kcal, 85g proteína, 66g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Sopa chili branca de frango](#)
780 kcal

Day 4

2224 kcal ● 214g proteína (39%) ● 108g gordura (44%) ● 76g carboidrato (14%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

415 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Cereal matinal com leite proteico](#)
413 kcal

Lanches

230 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Parfait de amora e granola](#)
229 kcal

Almoço

850 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Brócolis com manteiga](#)
2 1/4 xícara(s)- 300 kcal



[Coxas de frango com tomilho e limão](#)
551 kcal

Jantar

730 kcal, 95g proteína, 5g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Peito de frango básico](#)
14 oz- 555 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Day 5

2215 kcal ● 232g proteína (42%) ● 81g gordura (33%) ● 117g carboidrato (21%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

415 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cereal matinal com leite proteico
413 kcal

Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal

Almoço

795 kcal, 87g proteína, 32g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Frango teriyaki
12 oz- 570 kcal

Jantar

730 kcal, 95g proteína, 5g carboidratos líquidos, 34g gordura



Peito de frango básico
14 oz- 555 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Day 6

2158 kcal ● 213g proteína (40%) ● 96g gordura (40%) ● 86g carboidrato (16%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 34g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal

Almoço

815 kcal, 79g proteína, 9g carboidratos líquidos, 49g gordura



Brócolis com manteiga
2 1/3 xícara(s)- 311 kcal



Marry me chicken
505 kcal

Jantar

710 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Day 7

2158 kcal ● 213g proteína (40%) ● 96g gordura (40%) ● 86g carboidrato (16%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 34g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

275 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal

Almoço

815 kcal, 79g proteína, 9g carboidratos líquidos, 49g gordura



Brócolis com manteiga
2 1/3 xícara(s)- 311 kcal



Marry me chicken
505 kcal

Jantar

710 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1/2 pepino ($\approx$ 21 cm) (151g)
- ☐ cebola roxa
1/2 pequeno (35g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)
- ☐ pimentão
4 grande (623g)
- ☐ purê de tomate
3/4 xícara (188g)
- ☐ brócolis congelado
16 xícara (1448g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (64g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (385g)
- ☐ leite integral
3 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
- ☐ manteiga
7 colher de sopa (98g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ parmesão
1/3 xícara (33g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
- ☐ cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2908g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lb (340g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
17 1/4 xícara (518g)
- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ Meio a meio (creme e leite)
1/3 xícara (mL)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 1/2 fatias (113g)
- ☐ pêssego
5 médio ($\approx$ 7 cm diâ.) (735g)
- ☐ amoras
1/2 xícara (72g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
- ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
1/2 pote (450 g) (216g)
- ☐ caldo de frango
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ caldo de legumes
2/3 xícara(s) (mL)

Bebidas

- ☐ pó proteico
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (75g)

- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1/4 xícara (53g)
- ☐ tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
- ☐ cebola em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
3 colher de sopa (45g)
- ☐ feijão Great Northern enlatado
3/4 lata (~425 g) (319g)
- ☐ homus
1/2 xícara (122g)

- ☐ água
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Doces

- ☐ mel
2 3/4 oz (79g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3 1/2 filé(s) (170 g cada) (595g)

Cereais matinais

- ☐ granola
1/2 xícara (45g)
 - ☐ cereal matinal
3 1/3 porção (100g)
 - ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 colher de sopa (35g)

abacates

1/2 fatias (13g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

6 colher de sopa (105g)

abacates

1 1/2 fatias (38g)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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 4 e dia 5

Cereal matinal com leite proteico

413 kcal ● 31g proteína ● 9g gordura ● 48g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

5/6 concha (1/3 xícara cada) (26g)

leite integral

5/6 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 2/3 porção (50g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 2/3 concha (1/3 xícara cada) (52g)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

cereal matinal

3 1/3 porção (100g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal. Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

2/3 xícara(s) (54g)

mix de frutas vermelhas

congeladas

1 xícara (136g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango com salsa verde

718 kcal ● 71g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



feijão preto, escorrido e enxaguado

3 colher de sopa (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

abacates, fatiado

3 fatias (75g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

salsa verde

1 1/2 colher de sopa (24g)

tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão com mel e Dijon

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g proteína ● 43g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

alho, picado

7/8 dente (de alho) (3g)

mel

2 1/2 colher de chá (18g)

mostarda Dijon

1 3/4 colher de sopa (26g)

salmão

1 3/4 filé(s) (170 g cada) (298g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 3/4 dente (de alho) (5g)

mel

1 3/4 colher de sopa (37g)

mostarda Dijon

1/4 xícara (53g)

salmão

3 1/2 filé(s) (170 g cada) (595g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/4 xícara (205g)

sal

1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Frango teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

2 1/3 xícara(s) - 311 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 1/3 colher de sopa (33g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/3 xícara (212g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/4 xícara (66g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

brócolis congelado

4 2/3 xícara (425g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Marry me chicken

505 kcal ● 72g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola em pó
1 1/3 pitada (0g)
páprica
1 1/3 pitada (0g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
Meio a meio (creme e leite)
1/6 xícara (mL)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
óleo
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

cebola em pó
1/3 colher de chá (1g)
páprica
1/3 colher de chá (1g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
parmesão
1/3 xícara (33g)
Meio a meio (creme e leite)
1/3 xícara (mL)
caldo de legumes
2/3 xícara(s) (mL)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe por 5-6 minutos de cada lado, até ficar cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto, até perfumar.
4. Adicione o caldo, raspando os resíduos dourados do fundo da panela.
5. Acrescente o half & half, o parmesão, o tempero italiano, a páprica e o alho em pó. Cozinhe sem tampar por 3-4 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
6. Volte o frango para a frigideira e regue com o molho. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Bocados de pêssgo e queijo de cabra

1 pêssgo - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

1. Fatie o pêsego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêsego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
4 colher de sopa (36g)
granola
4 colher de sopa (23g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

amoras, picado grosseiramente
1/2 xícara (72g)
granola
1/2 xícara (45g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1 xícara (280g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

mel
2 colher de sopa (42g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

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

Pêssego

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssogo

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssogo

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 médio (60g)

homus

2 1/2 colher de sopa (41g)

Para todas as 3 refeições:

pimentão

1 1/2 médio (179g)

homus

1/2 xícara (122g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pimentões recheados com taco

3 pimentão(ões) recheado(s) - 731 kcal ● 82g proteína ● 35g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)
pimentão
3 pequeno (222g)
tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
purê de tomate
6 colher de sopa (94g)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (64g)
pimentão
6 pequeno (444g)
tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
purê de tomate
3/4 xícara (188g)
carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos pimentões e descarte as sementes. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, doure a carne moída com um pouco de sal e pimenta, por 8-10 minutos.
4. Adicione o purê de tomate, o tempero para taco e um pequeno fio de água. Cozinhe em fogo brando por 2-4 minutos e desligue o fogo. Misture cerca de metade do queijo.
5. Recheie os pimentões com a mistura de taco. Cubra com o queijo restante.
6. Asse por 20 minutos até os pimentões ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Sopa chili branca de frango

780 kcal ● 85g proteína ● 12g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
salsa verde
3/4 xícara (192g)
feijão Great Northern enlatado, escorrido
3/4 lata (~425 g) (319g)
cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
caldo de frango
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal  88g proteína  23g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (784g)

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 regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal  7g proteína  11g gordura  5g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
brócolis congelado
5 xícara (455g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

237 kcal 5g proteína 16g gordura 15g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal 77g proteína 18g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

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.