

Meal Plan - Plano alimentar alto em proteína de 2900 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 2932 kcal ● 219g proteína (30%) ● 108g gordura (33%) ● 222g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Torrada com banana e cottage](#)
1 torrada(s)- 161 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/4 xícara(s)- 230 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

440 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pudim de chia com cacau e framboesa](#)
368 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

930 kcal, 37g proteína, 125g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ravióli de queijo](#)
816 kcal



[Pão de alho simples](#)
1 fatia(s)- 115 kcal

Jantar

1010 kcal, 132g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Peito de frango básico](#)
18 oz- 714 kcal



[Lentilhas](#)
231 kcal



[Vagens](#)
63 kcal

Day 2 2932 kcal ● 219g proteína (30%) ● 108g gordura (33%) ● 222g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com banana e cottage
1 torrada(s)- 161 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

440 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
368 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

930 kcal, 37g proteína, 125g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ravióli de queijo
816 kcal



Pão de alho simples
1 fatia(s)- 115 kcal

Jantar

1010 kcal, 132g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal



Lentilhas
231 kcal



Vagens
63 kcal

Day 3 2905 kcal ● 225g proteína (31%) ● 117g gordura (36%) ● 204g carboidrato (28%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

550 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com banana e cottage
1 torrada(s)- 161 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

500 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de couve
138 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

965 kcal, 92g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



Purê de batata instantâneo
103 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

890 kcal, 84g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pitas libanesas com carne
1 1/2 pita(s)- 831 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4 2887 kcal ● 230g proteína (32%) ● 95g gordura (30%) ● 243g carboidrato (34%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

485 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

965 kcal, 92g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



Purê de batata instantâneo
103 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Lanches

500 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de couve
138 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Jantar

940 kcal, 90g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 1/2 batata(s)- 779 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal

Day 5 2865 kcal ● 228g proteína (32%) ● 113g gordura (35%) ● 204g carboidrato (28%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

485 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

1045 kcal, 86g proteína, 80g carboidratos líquidos, 37g gordura



Stir fry de porco com vegetais
880 kcal



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal

Jantar

970 kcal, 83g proteína, 78g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Arroz frito com frango estilo chinês
716 kcal

Day 6 2895 kcal ● 226g proteína (31%) ● 130g gordura (40%) ● 176g carboidrato (24%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

545 kcal, 33g proteína, 42g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s)- 232 kcal

Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Almoço

955 kcal, 76g proteína, 63g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Sanduíche de peru com pepino e endro

1 1/2 sanduíche(s)- 676 kcal

Jantar

1025 kcal, 89g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Frango teriyaki

12 oz- 570 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal

Day 7 2895 kcal ● 226g proteína (31%) ● 130g gordura (40%) ● 176g carboidrato (24%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

545 kcal, 33g proteína, 42g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s)- 232 kcal

Lanches

365 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Almoço

955 kcal, 76g proteína, 63g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Sanduíche de peru com pepino e endro

1 1/2 sanduíche(s)- 676 kcal

Jantar

1025 kcal, 89g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Frango teriyaki

12 oz- 570 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
1 1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento)
(122g)
- ☐ framboesas
2 xícara (267g)
- ☐ pêras
4 médio (712g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
3 g (3g)
- ☐ sal
3 1/2 colher de chá (21g)
- ☐ alho em pó
2 1/2 g (2g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 oz (14g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco
1 colher de sopa (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de
matéria gorda)
3/4 xícara (170g)
- ☐ ovos
11 2/3 médio (514g)
- ☐ leite integral
8 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)

Doces

- ☐ xarope
4 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ cacau em pó
3 1/3 colher de chá (7g)
- ☐ molho para salteados
4 colher de sopa (68g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
- ☐ molho teriyaki
3/4 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
1/3 xícara (76g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2952g)

Bebidas

- ☐ água
4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (211g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (744g)
- ☐ folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
- ☐ mistura para purê instantâneo
2 oz (57g)
- ☐ batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ muçarela fresca
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queijo palito
12 vara (336g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 recipiente (359g)
- ☐ queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (114g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)
- ☐ pão pita
1 1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (96g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 xícara (164g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagre balsâmico
1 oz (mL)

- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ pimentão vermelho
1/2 xícara, picada (75g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (728g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (672g)
- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (71g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
3/4 lbs (341g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)
- ☐ presunto cozido
4 oz sem osso (113g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (208g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com banana e cottage

1 torrada(s) - 161 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (41g)

canela

1 pitada (0g)

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

4 colher de sopa (57g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado

1 1/2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (122g)

canela

3 pitada (1g)

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

3/4 xícara (170g)

pão

3 fatia (96g)

1. Torre o pão.
2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
3. Polvilhe canela por cima e sirva!

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto cozido, esfarelado

2 oz sem osso (57g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

pimentão vermelho

4 colher de sopa, picada (37g)

ovos

2 médio (88g)

Para todas as 2 refeições:

presunto cozido, esfarelado

4 oz sem osso (113g)

água

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

cebola

1/2 xícara, picada (80g)

pimentão vermelho

1/2 xícara, picada (75g)

ovos

4 médio (176g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ravióli de queijo

816 kcal ● 33g proteína ● 20g gordura ● 113g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ravioli de queijo congelado

3/4 lbs (340g)

molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

Para todas as 2 refeições:

ravioli de queijo congelado

1 1/2 lbs (680g)

molho para macarrão

1 pote (680 g) (672g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho em pó
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1 pitada (1g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata instantâneo

103 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para purê instantâneo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

mistura para purê instantâneo
2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, ralado

24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

chili em pó

4 colher de chá (11g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tomates

24 tomatinhos (408g)

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

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Stir fry de porco com vegetais

880 kcal ● 82g proteína ● 37g gordura ● 43g carboidrato ● 12g fibra



óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

molho para salteados

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

2 pepino (≈21 cm) (602g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de chá (mL)

endro seco

2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1 xícara (280g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Sanduíche de peru com pepino e endro

1 1/2 sanduíche(s) - 676 kcal ● 58g proteína ● 27g gordura ● 44g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

endro seco

3 pitada (0g)

iogurte grego desnatado natural

2 1/4 colher de sopa (39g)

queijo fatiado

3 fatia (≈20 g cada) (57g)

pepino, picado

9 fatias (63g)

pão

3 fatia(s) (96g)

fiambre de peru

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

iogurte grego desnatado natural

1/4 xícara (79g)

queijo fatiado

6 fatia (≈20 g cada) (114g)

pepino, picado

18 fatias (126g)

pão

6 fatia(s) (192g)

fiambre de peru

3/4 lbs (340g)

1. Misture o pepino picado, o iogurte grego, o endro e um pouco de sal/pimenta em uma tigela pequena até o pepino ficar bem coberto.
2. Monte o sanduíche colocando o queijo e o peru na fatia de pão de baixo. Cubra com a mistura de pepino e coloque a fatia de pão de cima. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pudim de chia com cacau e framboesa

368 kcal 13g proteína 18g gordura 23g carboidrato 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- xarope**
2 colher de chá (mL)
- framboesas**
1/3 xícara (41g)
- cacau em pó**
1 2/3 colher de chá (3g)
- leite integral**
2/3 xícara(s) (mL)
- sementes de chia**
2 2/3 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

- xarope**
4 colher de chá (mL)
- framboesas**
2/3 xícara (82g)
- cacau em pó**
3 1/3 colher de chá (7g)
- leite integral**
1 1/3 xícara(s) (mL)
- sementes de chia**
1/3 xícara (76g)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.\r\nRefrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.\r\nSirva com framboesas.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- leite integral**
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral**
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
4 vara (112g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
12 vara (336g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/4 lbs (1008g)

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.

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.\r\nAqueça 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.

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Pitas libanesas com carne

1 1/2 pita(s) - 831 kcal ● 83g proteína ● 27g gordura ● 55g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 pita(s)

canela

1/4 colher de sopa (2g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

salsa fresca, picado

6 colher de sopa, picado (23g)

cebola, picado

3/4 pequeno (53g)

pão pita

1 1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (96g)

carne moída (93% magra)

3/4 lbs (341g)

1. Preaqueça o forno a 360°F (180°C).
2. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola, a salsinha, os temperos e uma pitada de sal.
3. Corte cada pita ao meio no sentido do meio, como um pão de hambúrguer, de forma que haja uma 'tampa' e uma 'base'.
4. Coloque as bases das pitas em uma assadeira e distribua uma quantidade uniforme da mistura de carne. Pressione as tampas por cima e corte tudo ao meio.
5. Asse por cerca de 20 minutos. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 1/2 batata(s) - 779 kcal ● 81g proteína ● 9g gordura ● 83g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata(s)

batata-doce, cortado ao meio

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

molho barbecue

4 colher de sopa (71g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra

**tomates, fatiado**

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra

**edamame, congelado, sem casca**

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Arroz frito com frango estilo chinês

716 kcal ● 70g proteína ● 21g gordura ● 59g carboidrato ● 2g fibra



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

1/2 lbs (255g)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

ovos

3/4 grande (38g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue por cerca de 10 minutos até ficarem macias.
3. Adicione o frango picado à frigideira e continue cozinhando até que esteja totalmente cozido e não haja partes rosadas. Transfira a mistura de frango e cebola para um prato e reserve.
4. Limpe a frigideira e aqueça a metade restante do óleo. Bata o ovo em uma tigela pequena e então despeje na frigideira. Assim que o ovo começar a firmar, mexa para quebrá-lo em pedaços pequenos.
5. Junte o frango e as cebolas, o arroz, pimenta-do-reino, molho de soja e sal a gosto. Mexa até ficar bem incorporado e aquecido. Sirva.
6. Observação para preparo de refeições: arroz cozido e refrigerado funciona muito bem no arroz frito. Se puder, tente preparar o arroz com antecedência.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Frango teriyaki

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

3/4 xícara (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(154g)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
sal
5 pitada (4g)
alho em pó
5 pitada (2g)
azeite
2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/4 abacate(s) (251g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
2 1/2 colher de sopa, picado (38g)

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.
-