

Meal Plan - Plano alimentar de 140 g de proteína



- 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 11722 kcal153g proteína (36%)78g gordura (41%)82g carboidrato (19%)21g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

215 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate

1 biscoitos- 213 kcal

Almoço

575 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Jantar

625 kcal, 63g proteína, 24g carboidratos líquidos, 28g gordura



Chicken marsala

8 oz frango- 466 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal

Day 21738 kcal147g proteína (34%)65g gordura (34%)120g carboidrato (28%)21g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 22g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

215 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate

1 biscoitos- 213 kcal

Almoço

590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Jantar

625 kcal, 63g proteína, 24g carboidratos líquidos, 28g gordura



Chicken marsala

8 oz frango- 466 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal

Day 3

1697 kcal ● 158g proteína (37%) ● 43g gordura (23%) ● 152g carboidrato (36%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal matinal com leite proteico

165 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

270 kcal, 15g proteína, 44g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Almoço

590 kcal, 56g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Jantar

520 kcal, 67g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 4

1684 kcal ● 147g proteína (35%) ● 64g gordura (34%) ● 113g carboidrato (27%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal matinal com leite proteico

165 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

270 kcal, 15g proteína, 44g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Almoço

575 kcal, 45g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de frango com salsa verde

239 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

520 kcal, 67g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 5

1675 kcal ● 143g proteína (34%) ● 59g gordura (32%) ● 120g carboidrato (29%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura



Torrada com queijo cottage

2 torrada(s)- 286 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal

Jantar

570 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal



Ervilha-torta

82 kcal

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura

Torrada com queijo cottage

2 torrada(s)- 286 kcal

Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torresmo

1 oz- 149 kcal

Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

610 kcal, 49g proteína, 18g carboidratos líquidos, 35g gordura

Ragout de porco e cogumelos

6 oz porco- 440 kcal

Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

575 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal

Cenouras assadas

1 cenoura(s)- 53 kcal

Bacalhau assado simples

10 2/3 oz- 396 kcal

Café da manhã

340 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 4g gordura

Torrada com queijo cottage

2 torrada(s)- 286 kcal

Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

165 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torresmo

1 oz- 149 kcal

Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

610 kcal, 49g proteína, 18g carboidratos líquidos, 35g gordura

Ragout de porco e cogumelos

6 oz porco- 440 kcal

Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

575 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal

Cenouras assadas

1 cenoura(s)- 53 kcal

Bacalhau assado simples

10 2/3 oz- 396 kcal

Outro

- ☐ salsicha de frango para café da manhã
4 salsicha(s) (120g)
- ☐ gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)
- ☐ folhas verdes variadas
8 3/4 xícara (263g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ torresmo
3 oz (85g)

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5/8 abacate(s) (126g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
9 grande (40g)
- ☐ uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (723g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ cogumelos
13 oz (363g)
- ☐ feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ batata-doce
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ cenouras
2 grande (144g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/3 xícara(s) (27g)
- ☐ cereal matinal
1 1/3 porção (40g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
4 colher de chá (mL)
- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
5/6 concha (1/3 xícara cada) (26g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
3/4 pitada (0g)
- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ manjerição fresco
9 folhas (5g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)
- ☐ feijão preto
1 colher de sopa (15g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
1/3 xícara (95g)
- ☐ salsa verde
1/2 colher de sopa (8g)

- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- ☐ leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1796g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
16 2/3 oz (472g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 1/3 oz (37g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 1/3 lbs (604g)

Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

234 kcal ● 18g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha de frango para café da manhã

2 salsicha(s) (60g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado ao meio

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha de frango para café da manhã

4 salsicha(s) (120g)

óleo

1 colher de chá (mL)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

1. Cozinhe a salsicha de frango conforme as instruções da embalagem. Corte em pedaços pequenos e reserve.
2. Adicione óleo a uma frigideira em fogo baixo. Despeje as claras e mexa até que fiquem opacas e firmes.
3. Transfira as claras para uma tigela e adicione a salsicha de frango, os tomates e o abacate. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e sirva.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Cereal matinal com leite proteico

165 kcal ● 12g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico
1/3 concha (1/3 xícara cada) (10g)
leite integral
1/3 xícara(s) (mL)
cereal matinal
2/3 porção (20g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
2/3 concha (1/3 xícara cada) (21g)
leite integral
2/3 xícara(s) (mL)
cereal matinal
1 1/3 porção (40g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\n\n\nProcure 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.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada com queijo cottage

2 torrada(s) - 286 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 38g carboidrato ● 4g 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)
pão
2 fatia(s) (64g)

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)
pão
6 fatia(s) (192g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Purê de batata-doce com manteiga

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



manteiga

1 colher de chá (5g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

manjeriço fresco, ralado

9 folhas (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

sal

3 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

9 tomatinhos (153g)

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 manjeriço 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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal  54g proteína  6g gordura  55g carboidrato  7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho barbecue
1/3 xícara (95g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de frango com salsa verde

239 kcal ● 24g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



feijão preto, escorrido e enxaguado

1 colher de sopa (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 oz (85g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

abacates, fatiado

1 fatias (25g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

cominho moído

4 pitada (1g)

salsa verde

1/2 colher de sopa (8g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e pepino

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



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)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



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

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.

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
6 oz (170g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Ragout de porco e cogumelos

6 oz porco - 440 kcal  40g proteína  28g gordura  6g carboidrato  2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado
2 1/2 oz (68g)
tomates, cortado ao meio
1/3 pint, tomatinhos (89g)
óleo
1 colher de chá (mL)
creme de leite (nata) para bater
1/4 xícara (mL)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
lombo suíno (tenderloin), cru
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado
5 oz (136g)
tomates, cortado ao meio
5/8 pint, tomatinhos (179g)
óleo
2 colher de chá (mL)
creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
lombo suíno (tenderloin), cru
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio. Corte o porco em medalhões de 2–3 cm e adicione à frigideira. Quando dourarem dos dois lados e estiverem completamente cozidos, retire o porco e reserve.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Adicione o creme e o caldo e deixe ferver por 4–8 minutos até reduzir um pouco e formar um molho mais espesso. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Volte o porco para a frigideira e aqueça até ficar bem aquecido. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal  9g proteína  7g gordura  12g carboidrato  6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

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.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Biscoitos proteicos de aveia com gotas de chocolate

1 biscoitos - 213 kcal 7g proteína 9g gordura 23g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/6 xícara(s) (14g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

pó proteico

1/8 concha (1/3 xícara cada) (3g)

fermento em pó

1/3 pitada (0g)

canela

1 1/3 pitada (0g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

gotas de chocolate

1/2 colher de sopa (7g)

sal

1/3 pitada (0g)

manteiga de amendoim

2 colher de chá (11g)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

xarope de bordo

4 colher de chá (mL)

pó proteico

1/6 concha (1/3 xícara cada) (5g)

fermento em pó

2/3 pitada (0g)

canela

1/3 colher de chá (1g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

gotas de chocolate

3 colher de chá (14g)

sal

2/3 pitada (0g)

manteiga de amendoim

4 colher de chá (21g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture todos os ingredientes, exceto as gotas de chocolate, em uma tigela até formar uma massa.
3. Incorpore as gotas de chocolate.
4. Modele os biscoitos (usando o número de porções informado nos detalhes da receita) e coloque-os em uma assadeira. Asse por cerca de 12 minutos. Sirva.
5. Nota de preparo: Guarde os biscoitos extras em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana ou em um recipiente próprio para congelamento por até 3 meses. Quando quiser comer, deixe descongelar em temperatura ambiente ou aqueça no forno.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal 1g proteína 0g gordura 31g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

torresmo

1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo

3 oz (85g)

1. Aproveite.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

pepino

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.
-

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal 56g proteína 22g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, cortado em cubos
- 1 dente(s) (de alho) (3g)
- cogumelos, fatiado
- 4 oz (113g)
- óleo, dividido
- 1 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
- 1/2 colher de sopa (mL)
- suco de limão
- 1/2 colher de sopa (mL)
- leite integral
- 1/4 xícara(s) (mL)
- caldo de legumes
- 1/4 xícara(s) (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, cortado em cubos
- 2 dente(s) (de alho) (6g)
- cogumelos, fatiado
- 1/2 lbs (227g)
- óleo, dividido
- 2 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa (mL)
- suco de limão
- 1 colher de sopa (mL)
- leite integral
- 1/2 xícara(s) (mL)
- caldo de legumes
- 1/2 xícara(s) (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1 lbs (448g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal 7g proteína 5g gordura 15g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- azeite
- 1 colher de chá (mL)
- feijão-lima congelado
- 3/8 embalagem (280 g) (107g)
- sal
- 1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
- 3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 3/4 colher de sopa (mL)
- feijão-lima congelado
- 3/4 embalagem (280 g) (213g)
- sal
- 3 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
- 1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal 64g proteína 12g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pimenta-limão
- 2 colher de chá (4g)
- azeite
- 1 colher de chá (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-limão
- 1 1/4 colher de sopa (9g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1 1/4 lbs (560g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal 3g proteína 9g gordura 10g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho para salada
- 3 colher de sopa (mL)
- tomates
- 1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
- folhas verdes variadas
- 3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada
- 6 colher de sopa (mL)
- tomates
- 1 xícara de tomates-cereja (149g)
- folhas verdes variadas
- 6 xícara (180g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5

Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal ● 58g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

2/3 lb (302g)

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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce com manteiga

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



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

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

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Cenouras assadas

1 cenoura(s) - 53 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

1 grande (72g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bacalhau, cru

2/3 lbs (302g)

azeite

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

1 1/3 lbs (604g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
 2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
 3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
 4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.
-