

# Meal Plan - Plano alimentar de 150 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 1

1840 kcal ● 163g proteína (35%) ● 67g gordura (33%) ● 124g carboidrato (27%) ● 23g fibra (5%)

### Café da manhã

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)  
2 pote(s)- 310 kcal

### Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Enrolados de presunto, queijo e espinafre](#)  
3 enrolado(s)- 158 kcal



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

### Almoço

680 kcal, 56g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Espinafre salteado simples](#)  
149 kcal



[Tilápia empanada em amêndoas](#)  
7 1/2 oz- 529 kcal

### Jantar

575 kcal, 64g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Sanduíche de frango grelhado](#)  
1 sanduíche(s)- 460 kcal



[Salada de grão-de-bico fácil](#)  
117 kcal

## Day 2

1811 kcal ● 154g proteína (34%) ● 73g gordura (36%) ● 114g carboidrato (25%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)  
2 pote(s)- 310 kcal

### Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Enrolados de presunto, queijo e espinafre](#)  
3 enrolado(s)- 158 kcal



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

### Almoço

605 kcal, 42g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Sanduíche de rosbife com pickles](#)  
1 sanduíche(s)- 454 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)  
151 kcal

### Jantar

620 kcal, 69g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Bolo de carne estilo Sudoeste](#)  
2 bolos de carne- 558 kcal



[Vagens](#)  
63 kcal

## Day 3

1839 kcal ● 167g proteína (36%) ● 81g gordura (40%) ● 92g carboidrato (20%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

340 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



#### logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Lanches

275 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal



#### Banana

1 banana(s)- 117 kcal

### Almoço

605 kcal, 42g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Sanduiche de rosbife com picles

1 sanduíche(s)- 454 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Jantar

620 kcal, 69g proteína, 21g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Bolo de carne estilo Sudoeste

2 bolos de carne- 558 kcal



#### Vagens

63 kcal

## Day 4

1864 kcal ● 159g proteína (34%) ● 72g gordura (35%) ● 125g carboidrato (27%) ● 21g fibra (4%)

### Café da manhã

340 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



#### logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### logurte e pepino

132 kcal



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Almoço

605 kcal, 43g proteína, 59g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal



#### Sanduiche simples de salada de frango

1/2 sanduíche(s)- 362 kcal

### Jantar

675 kcal, 60g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



#### Fajitas de frango

2 tortilla(s)- 562 kcal

## Day 5

1772 kcal ● 159g proteína (36%) ● 76g gordura (38%) ● 91g carboidrato (20%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Claras mexidas  
182 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte e pepino  
132 kcal



Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Almoço

595 kcal, 57g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



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

### Jantar

635 kcal, 58g proteína, 60g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce  
275 kcal



Frango estilo Southwest  
8 oz- 362 kcal

## Day 6

1844 kcal ● 180g proteína (39%) ● 50g gordura (24%) ● 138g carboidrato (30%) ● 30g fibra (7%)

### Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Claras mexidas  
182 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

260 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Palitos de cenoura  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Pretzels  
110 kcal



Rolinhos de presunto com queijo  
1 rolinho(s)- 108 kcal

### Almoço

645 kcal, 81g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce  
183 kcal



Souvlaki de porco e tzatziki  
3 espeto(s)- 460 kcal

### Jantar

645 kcal, 63g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili de frango na panela lenta  
646 kcal

Day 7      1844 kcal   ● 180g proteína (39%)   ● 50g gordura (24%)   ● 138g carboidrato (30%)   ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 24g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Claras mexidas  
182 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

260 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Palitos de cenoura  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Pretzels  
110 kcal



Rolinhos de presunto com queijo  
1 rolinho(s)- 108 kcal

Almoço

645 kcal, 81g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce  
183 kcal



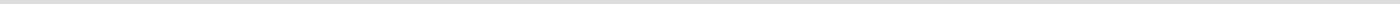
Souvlaki de porco e tzatziki  
3 espeto(s)- 460 kcal

Jantar

645 kcal, 63g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili de frango na panela lenta  
646 kcal



## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo  
1 1/4 xícara, ralado (140g)
- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural  
1/2 xícara (128g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura  
1 xícara (280g)
- ☐ claras de ovo  
2 1/4 xícara (547g)
- ☐ manteiga  
3/8 vara (45g)
- ☐ queijo cheddar  
1/3 xícara, ralado (38g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
3/4 pacote (280 g) (225g)
- ☐ tomates  
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)
- ☐ cebola  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
- ☐ salsa fresca  
3/4 ramos (1g)
- ☐ alho  
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ pickles  
8 fatias (56g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ pepino  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ pimentão  
1 1/2 grande (242g)
- ☐ brócolis congelado  
2 1/4 xícara (205g)
- ☐ batata-doce  
3 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (735g)
- ☐ cenouras  
3 médio (183g)
- ☐ purê de tomate  
10 oz (283g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
11 fatia (253g)

## Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon  
2 1/2 colher de sopa (38g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ sal  
2 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- ☐ chili em pó  
2 1/4 g (2g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído  
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimenta-limão  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero para taco  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ endro seco  
1/4 colher de sopa (1g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)  
1 barra (50g)
- ☐ espeto(s)  
6 espetos (6g)
- ☐ tzatziki  
3/4 xícara(s) (168g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1282g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado  
1/4 lata (112g)
- ☐ feijão vermelho  
1 1/3 lata (597g)

## Sopas, molhos e caldos

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

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ lima  
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
- ☐ cranberries secas  
2 3/4 colher de sopa (27g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite  
5 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser  
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- ☐ pão  
2/3 lbs (320g)
- ☐ tortillas de farinha  
2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)

- ☐ vinagre de maçã  
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa  
2/3 pote (303g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua  
1/2 lbs (210g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
2 1/2 oz (70g)
- ☐ nozes  
6 colher de sopa, sem casca (38g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)  
1/4 xícara(s) (26g)

## Bebidas

- ☐ água  
1 1/4 xícara (mL)

## Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)  
1 1/4 lbs (567g)

## Doces

- ☐ cacau em pó  
1 colher de chá (2g)

## Lanches

- ☐ pretzels duros salgados  
2 oz (57g)

## Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru  
1 1/2 lbs (680g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes**

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

## Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal ● 14g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**proteína em pó, chocolate**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**cacau em pó**  
4 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**proteína em pó, chocolate**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**cacau em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

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.
-



# Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Claras mexidas

182 kcal  20g proteína  11g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**claras de ovo**  
3/4 xícara (182g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**claras de ovo**  
2 1/4 xícara (547g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

## Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal  4g proteína  5g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**pão**  
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pão**  
3 fatia (96g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### **alho, cortado em cubos**

3/4 dente (de alho) (2g)

#### **espinafre fresco**

6 xícara(s) (180g)

#### **azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **sal**

1 1/2 pitada (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

#### **tilápia crua**

1/2 lbs (210g)

#### **amêndoas**

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **sal**

1 1/4 pitada (1g)

#### **farinha de trigo (multiuso)**

1/6 xícara(s) (26g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Sanduíche de rosbife com pickles

1 sanduíche(s) - 454 kcal ● 39g proteína ● 20g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

#### pickles

4 fatias (28g)

#### queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (38g)

#### roast beef fatiado (fri-frio)

4 oz (113g)

#### pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

#### mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

#### pickles

8 fatias (56g)

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (76g)

#### roast beef fatiado (fri-frio)

1/2 lbs (227g)

#### pão

4 fatia(s) (128g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

### 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.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 barra

#### barra proteica (20g de proteína)

1 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche simples de salada de frango

1/2 sanduíche(s) - 362 kcal ● 23g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

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

3 oz (85g)

### pão

1 fatia (32g)

### cranberries secas

2 2/3 colher de sopa (27g)

### maionese

1 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango cru 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.
3. Em uma tigela, combine o frango totalmente cozido, a maionese e as cranberries.
4. Mantenha na geladeira até a hora de servir.
5. Sirva entre duas fatias de pão.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### 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.

### 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.  
**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.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

#### batata-doce

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

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

### Souvlaki de porco e tzatziki

3 espeto(s) - 460 kcal ● 77g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

3/4 lbs (340g)

#### espeto(s)

3 espetos (3g)

#### óleo

3/4 grama (mL)

#### tzatziki

3/8 xícara(s) (84g)

#### endro seco

3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/2 lbs (680g)

#### espeto(s)

6 espetos (6g)

#### óleo

1 1/2 grama (mL)

#### tzatziki

3/4 xícara(s) (168g)

#### endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

1. Tempere o cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

# Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

## Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**espinafre fresco**

15 folhas (15g)

**queijo**

3 colher de sopa, ralado (21g)

**presunto fatiado**

3 fatia (69g)

Para todas as 3 refeições:

**espinafre fresco**

45 folhas (45g)

**queijo**

1/2 xícara, ralado (63g)

**presunto fatiado**

9 fatia (207g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

## Banana

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**banana**

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

Para todas as 3 refeições:

**banana**

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1/2 xícara (140g)

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 xícara (280g)

#### pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

#### cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Pretzels



110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pretzels duros salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels duros salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s) - 108 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**presunto fatiado**  
1 fatia (23g)  
**queijo**  
3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**  
2 fatia (46g)  
**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
  2. Enrole o presunto.
  3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
  4. Sirva.
  5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.
-

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

#### mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

### Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



#### cebola, fatiado finamente

1/8 pequeno (9g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

#### salsa fresca, picado

3/4 ramos (1g)

#### vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

#### tomates, cortado ao meio

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

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Bolo de carne estilo Sudoeste

2 bolos de carne - 558 kcal  67g proteína  26g gordura  13g carboidrato  2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**queijo**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**chili em pó**  
2 pitada (1g)  
**carne moída (93% magra)**  
10 oz (284g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 colher de sopa (mL)  
**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**chili em pó**  
4 pitada (1g)  
**carne moída (93% magra)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o chili em pó e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos.
6. Cubra cuidadosamente os bolos de carne com queijo ralado. Retorne a assadeira ao forno até o queijo derreter, mais 1-2 minutos. 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



#### **molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

#### **folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

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

### Fajitas de frango

2 tortilla(s) - 562 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 tortilla(s)

#### **cebola, fatiado**

1/4 grande (38g)

#### **pimentão, sem sementes e fatiado**

3/4 grande (123g)

#### **chili em pó**

3 pitada (1g)

#### **cominho moído**

3 pitada (1g)

#### **tortillas de farinha**

2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)

#### **alho em pó**

2 pitada (1g)

#### **lima**

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem**

#### **osso, cru**

1/2 lbs (224g)

1. Misture todos os temperos em uma tigela pequena e adicione uma pitada de sal. Tempere os peitos de frango por todos os lados.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por 7-10 minutos de cada lado até o frango ficar totalmente cozido. Retire e reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, adicione as cebolas e os pimentões à frigideira. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo frequentemente, até amaciarem um pouco.
4. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, corte em tiras e adicione as tiras de volta à frigideira. Mexa para incorporar.
5. Coloque a mistura de fajita nas tortillas e esprema um pouco de limão por cima. Sirva.



## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### 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.

### Frango estilo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

#### queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

#### tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

#### pimentão, cortado em tiras

1 médio (119g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chili de frango na panela lenta

646 kcal ● 63g proteína ● 13g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1/3 lbs (149g)
- purê de tomate  
5 oz (142g)
- feijão vermelho  
2/3 lata (299g)
- salsa, dividido  
1/3 pote (151g)
- cominho moído  
1/3 colher de chá (1g)
- queijo cheddar  
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)
- iogurte grego desnatado natural  
2 2/3 colher de sopa (47g)
- alho em pó  
1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2/3 lbs (299g)
- purê de tomate  
10 oz (283g)
- feijão vermelho  
1 1/3 lata (597g)
- salsa, dividido  
2/3 pote (303g)
- cominho moído  
1/4 colher de sopa (1g)
- queijo cheddar  
1/3 xícara, ralado (38g)
- iogurte grego desnatado natural  
1/3 xícara (93g)
- alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

1. Coloque o frango, o purê de tomate, os feijões-kidney, apenas metade da salsa, cominho, alho em pó e uma generosa pitada de sal na panela lenta. Misture até combinar bem. Refrigere a salsa restante para uso posterior.
2. Tampe a panela lenta e cozinhe em alta por 4-6 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido e desfie facilmente.
3. Quando estiver pronto, desfie o frango na própria panela lenta usando dois garfos. Misture a salsa reservada e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva com queijo por cima e uma colherada de iogurte grego.