

Meal Plan - Plano alimentar de 180 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

2144 kcal ● 193g proteína (36%) ● 85g gordura (36%) ● 129g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)
258 kcal



[Palitos de cenoura](#)
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

320 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal

Almoço

740 kcal, 50g proteína, 44g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
403 kcal



[Sanduíche mediterrâneo de peru](#)
1 sanduíche(s)- 337 kcal

Jantar

800 kcal, 91g proteína, 50g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Costeletas de porco com cogumelos](#)
2 costeletas(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Day 2

2144 kcal ● 193g proteína (36%) ● 85g gordura (36%) ● 129g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)
258 kcal



[Palitos de cenoura](#)
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

320 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal

Almoço

740 kcal, 50g proteína, 44g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
403 kcal



[Sanduíche mediterrâneo de peru](#)
1 sanduíche(s)- 337 kcal

Jantar

800 kcal, 91g proteína, 50g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Costeletas de porco com cogumelos](#)
2 costeletas(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Day 3 2097 kcal ● 185g proteína (35%) ● 76g gordura (33%) ● 140g carboidrato (27%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Almoço

795 kcal, 72g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



Lentilhas
347 kcal



Salada caprese
71 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal

Jantar

720 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tigela de porco, brócolis e arroz
605 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Day 4 2163 kcal ● 184g proteína (34%) ● 81g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal



Uvas
116 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Almoço

795 kcal, 72g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



Lentilhas
347 kcal



Salada caprese
71 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal

Jantar

720 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tigela de porco, brócolis e arroz
605 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Day 5 2167 kcal ● 185g proteína (34%) ● 78g gordura (32%) ● 151g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã 350 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal



Uvas

116 kcal

Lanches 260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Iogurte natural

1 1/2 xícara(s)- 232 kcal

Almoço 720 kcal, 61g proteína, 77g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Sanduíche pita de frango com tzatziki

2 sanduíche(s) pita- 607 kcal

Jantar 835 kcal, 72g proteína, 26g carboidratos líquidos, 44g gordura



Vagens

126 kcal



Seekh de frango paquistanês

6 hambúrguer(es)- 711 kcal

Day 6 2240 kcal ● 184g proteína (33%) ● 98g gordura (39%) ● 125g carboidrato (22%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã 385 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



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

234 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches 260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Iogurte natural

1 1/2 xícara(s)- 232 kcal

Almoço 760 kcal, 67g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Lentilhas

231 kcal

Jantar 835 kcal, 72g proteína, 26g carboidratos líquidos, 44g gordura



Vagens

126 kcal



Seekh de frango paquistanês

6 hambúrguer(es)- 711 kcal

Café da manhã

385 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

260 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Iogurte natural
1 1/2 xícara(s)- 232 kcal

Almoço

760 kcal, 67g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
7 1/2 oz- 529 kcal



Lentilhas
231 kcal

Jantar

770 kcal, 119g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ farro
1/2 xícara (104g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (232g)
- ☐ tzatziki
4 colher de sopa (56g)
- ☐ salsicha de frango para café da manhã
4 salsicha(s) (120g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (347g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (852g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (207g)
- ☐ cenouras
6 médio (366g)
- ☐ brócolis congelado
14 3/4 oz (419g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ coentro fresco
1 1/2 xícara (24g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal com alho
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ manjeriço fresco
1/2 oz (13g)

Bebidas

- ☐ água
10 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
2 oz (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (217g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa (38g)
- ☐ leite integral
5 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
3 1/2 grande (175g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
4 1/2 xícara (1103g)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
6 oz (170g)
- ☐ frios de frango
1/2 lbs (227g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)
- ☐ pão pita
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)

Produtos de aves

- ☐ gengibre em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ curry em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa cremosa de cogumelos condensada
1 lata (310 g) (310g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
4 pedaço (712g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1 1/4 lbs (567g)

- ☐ carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)
- ☐ carne moída de frango, crua
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
15 oz (420g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/8 xícara(s) (52g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)
carne moída (93% magra)
4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(228g)

manjerição fresco

5 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(455g)

manjerição fresco

1/4 xícara, picado (9g)

vinagrete balsâmico

1/4 xícara (mL)

muçarela fresca, fatiado

6 2/3 oz (189g)

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

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s) - 337 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado

4 fatias finas (36g)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

queijo feta

2 colher de sopa (19g)

fiambre de peru

3 oz (85g)

tomates, fatiado

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado

8 fatias finas (72g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

fiambre de peru

6 oz (170g)

tomates, fatiado

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

água

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

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

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjericão fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjericão fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

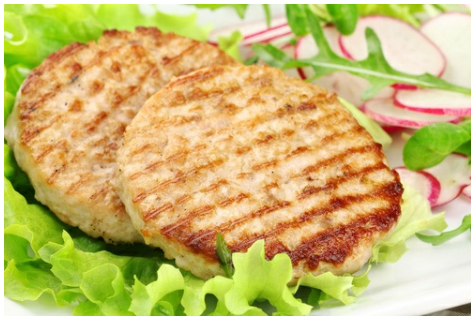
muçarela fresca

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:
óleo
2 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite
3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche pita de frango com tzatziki
2 sanduíche(s) pita - 607 kcal ● 55g proteína ● 9g gordura ● 68g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 sanduíche(s) pita
tzatziki
4 colher de sopa (56g)
pepino
8 fatias (56g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
frios de frango
1/2 lbs (227g)
pão pita
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

1. Abra o pita. Espalhe o molho tzatziki dentro do pita. Recheie com frango fatiado, folhas verdes, tomate em fatias e pepino em fatias. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- tilápia crua**
15 oz (420g)
- amêndoas**
10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)
- azeite**
1 1/4 colher de sopa (mL)
- sal**
1/3 colher de chá (1g)
- farinha de trigo (multiuso)**
3/8 xícara(s) (52g)

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.

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

iogurte natural

1 1/2 xícara(s) - 232 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (368g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
4 1/2 xícara (1103g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Costeletas de porco com cogumelos

2 costeletas(s) - 616 kcal ● 85g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado
4 oz (113g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
sal com alho
1/2 pitada (0g)
sopa cremosa de cogumelos condensada
1/2 lata (310 g) (155g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
costeleta de porco com osso
2 pedaço (356g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
sal com alho
1 pitada (0g)
sopa cremosa de cogumelos condensada
1 lata (310 g) (310g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
costeleta de porco com osso
4 pedaço (712g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal, pimenta e sal de alho a gosto.
2. Em uma frigideira grande, doure as costeletas em fogo médio-alto. Adicione a cebola e os cogumelos e refogue por um minuto. Despeje o creme de sopa de cogumelos sobre as costeletas. Tampe a frigideira e reduza a temperatura para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando por 20 a 30 minutos, ou até que as costeletas estejam cozidas por completo.

Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 xícara(s) (mL)
farro
4 colher de sopa (52g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
farro
1/2 xícara (104g)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de porco, brócolis e arroz

605 kcal ● 70g proteína ● 11g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

10 oz (284g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

mistura de arroz temperada

3/8 saqueta (~160 g) (66g)

Para todas as 2 refeições:

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

1 1/4 lbs (567g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

mistura de arroz temperada

5/6 saqueta (~160 g) (132g)

1. Tempere o porco com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo ocasionalmente. Reserve.
3. Enquanto isso, prepare o arroz e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
4. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e o arroz; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Vagens

126 kcal 6g proteína 1g gordura 16g carboidrato 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seekh de frango paquistanês

6 hambúrguer(es) - 711 kcal 67g proteína 43g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre em pó
1/4 colher de sopa (1g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
ovos
3/4 grande (38g)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
coentro em pó
1 colher de chá (2g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
coentro fresco, picado
3/4 xícara (12g)
carne moída de frango, crua
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre em pó
1/2 colher de sopa (3g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
ovos
1 1/2 grande (75g)
curry em pó
3/4 colher de sopa (5g)
coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
coentro fresco, picado
1 1/2 xícara (24g)
carne moída de frango, crua
1 1/2 lbs (680g)

- 1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
- 2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
- 3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango básico

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



Rende 18 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

