

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

## Day 1

2137 kcal ● 203g proteína (38%) ● 133g gordura (56%) ● 24g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Espinafre salteado simples](#)  
100 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)  
3 ovo(s)- 238 kcal

### Lanches

325 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Rolinhos de presunto com queijo](#)  
2 rolinho(s)- 216 kcal



[Mix de castanhas](#)  
1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Almoço

785 kcal, 84g proteína, 9g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Salada básica de frango e espinafre](#)  
609 kcal



[Nozes](#)  
1/4 xícara(s)- 175 kcal

### Jantar

690 kcal, 76g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Frango com ranch](#)  
12 oz- 691 kcal

## Day 2

2055 kcal ● 152g proteína (30%) ● 142g gordura (62%) ● 23g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

### Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Espinafre salteado simples](#)  
100 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)  
3 ovo(s)- 238 kcal

### Lanches

325 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Rolinhos de presunto com queijo](#)  
2 rolinho(s)- 216 kcal



[Mix de castanhas](#)  
1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Almoço

710 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 61g gordura



[Nozes-pecã](#)  
1/4 xícara- 183 kcal



[Tacos de queijo e guacamole](#)  
3 taco(s)- 525 kcal

### Jantar

685 kcal, 84g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Tilápia frita na frigideira](#)  
14 oz- 521 kcal



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)  
163 kcal

## Day 3

2088 kcal ● 183g proteína (35%) ● 135g gordura (58%) ● 16g carboidrato (3%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Torrada com bacon e abacate**  
2 fatias- 276 kcal



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Crostinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal

### Almoço

785 kcal, 72g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
1 xícara(s)- 71 kcal



**Bife clássico**  
12 onça(s) de bife- 713 kcal

### Jantar

685 kcal, 84g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Tilápia frita na frigideira**  
14 oz- 521 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
163 kcal

## Day 4

2045 kcal ● 180g proteína (35%) ● 124g gordura (55%) ● 25g carboidrato (5%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Torrada com bacon e abacate**  
2 fatias- 276 kcal



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Crostinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal

### Almoço

710 kcal, 103g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Vagem com manteiga**  
147 kcal



**Peito de frango marinado**  
16 oz- 565 kcal

### Jantar

715 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Salada de atum com abacate**  
436 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal

## Day 5

2069 kcal ● 227g proteína (44%) ● 109g gordura (48%) ● 25g carboidrato (5%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Torrada com bacon e abacate**  
2 fatias- 276 kcal



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Crostinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal

### Almoço

710 kcal, 103g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Vagem com manteiga**  
147 kcal



**Peito de frango marinado**  
16 oz- 565 kcal

### Jantar

735 kcal, 98g proteína, 9g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peito de frango picante com alho e limão**  
15 oz- 581 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal

## Day 6

2054 kcal ● 165g proteína (32%) ● 133g gordura (58%) ● 23g carboidrato (5%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ovos com tomate e abacate**  
326 kcal

### Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

### Almoço

780 kcal, 104g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
16 oz- 631 kcal



**Vagem com manteiga**  
147 kcal

### Jantar

705 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Minced cauliflower com espinafre e manteiga**  
3 xícara(s)- 192 kcal



**Linguíça italiana**  
2 unidade(s)- 514 kcal

## Day 7

2054 kcal ● 165g proteína (32%) ● 133g gordura (58%) ● 23g carboidrato (5%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

### Almoço

780 kcal, 104g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango ao balsâmico

16 oz- 631 kcal



Vagem com manteiga

147 kcal

### Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate

176 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

### Jantar

705 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 54g gordura



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

3 xícara(s)- 192 kcal



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal

---

## Vegetais e produtos vegetais

- alho  
8 dente(s) (de alho) (24g)
- espinafre fresco  
15 1/2 xícara(s) (465g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
2 2/3 xícara (384g)
- cebola  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- tomates  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (194g)
- vagens verdes congeladas  
4 xícara (484g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
2 1/2 oz (mL)
- óleo  
2 oz (mL)
- molho ranch  
3 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
3 colher de sopa (mL)
- molho para marinar  
1 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 oz (16g)
- pimenta-do-reino  
5 g (5g)
- alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- tomilho seco  
1 1/4 pitada, moído (0g)
- páprica  
3/4 pitada (0g)
- pimenta caiena  
1 1/4 pitada (0g)
- manjericão fresco  
4 folhas (2g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
12 grande (600g)

## Salsichas e embutidos

- presunto fatiado  
4 fatia (92g)

## Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)
- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- pecãs  
4 colher de sopa, metades (25g)
- amêndoas  
5 colher de sopa, inteira (45g)

## Outro

- mistura para molho ranch  
3/8 sachê (28 g) (11g)
- guacamole, industrializado  
1 xícara (232g)
- couve-flor ralada congelada  
7 xícara, congelada (742g)
- folhas verdes variadas  
1 xícara (30g)
- Linguiça italiana de porco, crua  
4 linguiça (430g)
- tempero italiano  
1 colher de chá (4g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2899g)

## Peixes e mariscos

- tilápia crua  
1 3/4 lbs (784g)
- atum enlatado  
1 lata (172g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
4 1/3 abacate(s) (871g)
- suco de limão  
1 1/2 fl oz (mL)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)

- queijo  
2 xícara, ralado (210g)
- queijo cheddar  
3/4 xícara, ralado (85g)
- queijo palito  
3 vara (84g)
- manteiga  
3/4 vara (82g)

## **Produtos suínos**

- bacon  
6 fatia(s) (60g)

## **Produtos bovinos**

- bife de alcatra cru  
3/4 lbs (340g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, cortado em cubos**

1/2 dente (de alho) (2g)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**alho, cortado em cubos**

1 dente (de alho) (3g)

**espinafre fresco**

8 xícara(s) (240g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

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.

### Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos**

3 grande (150g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

6 grande (300g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

#### **bacon**

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

#### **abacates**

1 1/2 abacate(s) (302g)

#### **bacon**

6 fatia(s) (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

---

### 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 3 refeições:

#### **queijo palito**

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### manjeriçã fresco, picado

2 folhas (1g)

#### abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

#### tomates

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

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### ovos

2 grande (100g)

#### sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### manjeriçã fresco, picado

4 folhas (2g)

#### abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

#### tomates

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

#### pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

#### ovos

4 grande (200g)

#### sal

4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçã e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



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

3/4 lbs (340g)

#### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 taco(s)

**guacamole, industrializado**

6 colher de sopa (93g)

**queijo cheddar**

3/4 xícara, ralado (85g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

---

### Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**espinafre fresco, picado**

1/2 xícara(s) (15g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**couve-flor ralada congelada**

16 colher de sopa, congelada (106g)

**alho, cortado em cubos**

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

---

### Bife clássico

12 onça(s) de bife - 713 kcal ● 69g proteína ● 49g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onça(s) de bife

### **bife de alcatra cru**

3/4 lbs (340g)

### **óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifos mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

---

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **vagens verdes congeladas**

1 xícara (121g)

### **sal**

3/4 pitada (0g)

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

3/4 pitada (0g)

### **manteiga**

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

### **vagens verdes congeladas**

2 xícara (242g)

### **sal**

1 1/2 pitada (1g)

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

1 1/2 pitada (0g)

### **manteiga**

2 colher de sopa (27g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
  2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.
-

## Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### molho para marinar

1/2 xícara (mL)

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

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

### molho para marinar

1 xícara (mL)

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

2 lbs (896g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

## Peito de frango ao balsâmico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### tempero italiano

4 pitada (2g)

### óleo

2 colher de chá (mL)

### vinagre balsâmico

4 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

### tempero italiano

1 colher de chá (4g)

### óleo

4 colher de chá (mL)

### vinagre balsâmico

1/2 xícara (mL)

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

2 lbs (907g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagre balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### vagens verdes congeladas

1 xícara (121g)

### sal

3/4 pitada (0g)

### pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

### manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

### vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

### sal

1 1/2 pitada (1g)

### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

### manteiga

2 colher de sopa (27g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### presunto fatiado

2 fatia (46g)

### queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

### presunto fatiado

4 fatia (92g)

### queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

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.

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

### mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

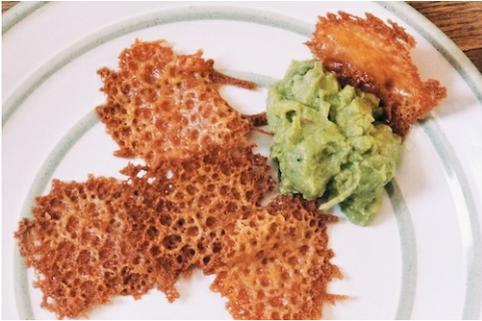
1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**guacamole, industrializado**  
3 colher de sopa (46g)  
**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 3 refeições:

**guacamole, industrializado**  
1/2 xícara (139g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (126g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**mistura para molho ranch**

3/8 sachê (28 g) (11g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

**molho ranch**

3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Tilápia frita na frigideira

14 oz - 521 kcal ● 79g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tilápia crua

14 oz (392g)

#### sal

1/2 colher de chá (3g)

#### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### tilápia crua

1 3/4 lbs (784g)

#### sal

1 colher de chá (7g)

#### pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

#### azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### azeite

2 colher de chá (mL)

#### ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### azeite

4 colher de chá (mL)

#### ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

---

### Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra

**cebola, picado**

1/4 pequeno (18g)

**tomates**

4 colher de sopa, picada (45g)

**atum enlatado**

1 lata (172g)

**folhas verdes variadas**

1 xícara (30g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

---

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Peito de frango picante com alho e limão

15 oz - 581 kcal ● 96g proteína ● 20g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 15 oz

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **alho em pó**

1 1/4 colher de chá (4g)

#### **suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

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

15 oz (420g)

#### **tomilho seco**

1 1/4 pitada, moído (0g)

#### **páprica**

5/8 pitada (0g)

#### **pimenta caiena**

1 1/4 pitada (0g)

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

1 1/4 pitada, moído (0g)

#### **sal**

1/2 colher de chá (3g)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

### Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

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

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

#### **alho em pó**

1 1/3 pitada (1g)

#### **azeite**

1/2 colher de chá (mL)

#### **abacates, cortado em cubos**

1/3 abacate(s) (67g)

#### **suco de limão**

2 colher de chá (mL)

#### **cebola**

2 colher de chá, picado (10g)

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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Minced cauliflower com espinafre e manteiga

3 xícara(s) - 192 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

#### espinafre fresco, picado

1 1/2 xícara(s) (45g)

#### couve-flor ralada congelada

3 xícara, congelada (318g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

#### alho, picado

6 dente (de alho) (18g)

#### espinafre fresco, picado

3 xícara(s) (90g)

#### couve-flor ralada congelada

6 xícara, congelada (636g)

#### manteiga

2 colher de sopa (28g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

---

### Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Linguiça italiana de porco, crua

2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

#### Linguiça italiana de porco, crua

4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.
-