

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1600 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

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

Day 1

1619 kcal ● 116g proteína (29%) ● 71g gordura (39%) ● 109g carboidrato (27%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Cenouras com homus](#)
123 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Iogurte congelado](#)
152 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

540 kcal, 37g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Sopa de frango com macarrão](#)
1 1/2 lata(s)- 213 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Jantar

585 kcal, 51g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Bowl de tabule com frango temperado](#)
362 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 2

1597 kcal ● 126g proteína (31%) ● 74g gordura (42%) ● 88g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Cenouras com homus](#)
123 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Iogurte congelado](#)
152 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

515 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Tigela de frango, brócolis e quinoa](#)
293 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal



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

Jantar

585 kcal, 58g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Peito de frango ao balsâmico](#)
8 oz- 316 kcal



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)
268 kcal

Day 3

1588 kcal ● 126g proteína (32%) ● 78g gordura (44%) ● 74g carboidrato (19%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Cenouras com homus

123 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

235 kcal, 21g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

505 kcal, 30g proteína, 42g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sanduíche club de frango em bagel

1/2 sanduíche(s)- 336 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

585 kcal, 58g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

268 kcal

Day 4

1596 kcal ● 121g proteína (30%) ● 67g gordura (38%) ● 99g carboidrato (25%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

290 kcal, 16g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

235 kcal, 21g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

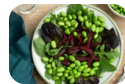
Almoço

505 kcal, 30g proteína, 42g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sanduíche club de frango em bagel

1/2 sanduíche(s)- 336 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

565 kcal, 54g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Cuscuz

100 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Day 5

1589 kcal ● 113g proteína (29%) ● 57g gordura (33%) ● 133g carboidrato (34%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 16g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal

Almoço

560 kcal, 48g proteína, 57g carboidratos líquidos, 12g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

560 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Hambúrgueres teriyaki
1 hambúrguer(es)- 399 kcal

Day 6

1609 kcal ● 122g proteína (30%) ● 55g gordura (31%) ● 116g carboidrato (29%) ● 41g fibra (10%)

Café da manhã

295 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



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



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal

Almoço

645 kcal, 38g proteína, 50g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry
644 kcal

Jantar

490 kcal, 53g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cenouras glaceadas com mel
170 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Day 7 1609 kcal ● 122g proteína (30%) ● 55g gordura (31%) ● 116g carboidrato (29%) ● 41g fibra (10%)

Café da manhã

295 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



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



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal

Almoço

645 kcal, 38g proteína, 50g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry
644 kcal

Jantar

490 kcal, 53g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cenouras glaceadas com mel
170 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Doces

- ☐ iogurte congelado
1 1/3 xícara (232g)
- ☐ mel
1 1/2 oz (42g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ leite integral
3 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
4 colher de sopa (54g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 3/4 xícara (396g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (66g)
- ☐ salsa fresca
1 ramos (1g)
- ☐ cenouras baby
36 médio (360g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 xícara (864g)
- ☐ alface romana
1 folha interna (6g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (148g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ cenouras
15 médio (914g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
6 grande (26g)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 3/4 oz (79g)
- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ grãos de girassol
4 colher de sopa (48g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de galinha com macarrão condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix de quinoa saborizado
1/4 embalagem (140 g) (35g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (218g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 xícara (135g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (896g)

Salsichas e embutidos

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1352g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 oz (mL)
- ☐ maionese
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
6 folhas (3g)
- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ curry em pó
2 colher de chá (4g)

- ☐ frios de frango
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Bebidas

- ☐ água
10 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pó proteico
1 3/4 concha (1/3 xícara cada) (54g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
1 1/2 porção (45g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
12 médio (120g)
homus
3 colher de sopa (45g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras baby
36 médio (360g)
homus
1/2 xícara (135g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

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.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pistaches

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



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de frango com macarrão

1 1/2 lata(s) - 213 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de galinha com macarrão condensada enlatada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tigela de frango, brócolis e quinoa

293 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



mix de quinoa saborizado

1/4 embalagem (140 g) (35g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

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

4 oz (112g)

1. Prepare a quinoa e o brócolis conforme as instruções nas embalagens.
2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira com azeite em fogo médio e tempere o frango em cubos com sal e pimenta.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7-10 minutos até ficar totalmente cozido.
4. Junte o frango, o brócolis e a quinoa; misture (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche club de frango em bagel

1/2 sanduíche(s) - 336 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

frios de frango

2 oz (57g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

maionese

1/2 colher de sopa (mL)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

alface romana

1/2 folha interna (3g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

frios de frango

4 oz (113g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

alface romana

1 folha interna (6g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mel

1 colher de sopa (21g)

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

3/4 xícara (170g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 50g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escurrido e enxaguado

1 lata (448g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

aipo cru, fatiado

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão, dividido

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escurrido e enxaguado

2 lata (896g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

grãos de girassol

4 colher de sopa (48g)

aipo cru, fatiado

4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)

curry em pó

2 colher de chá (4g)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

suco de limão, dividido

4 colher de sopa (mL)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte congelado

152 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte congelado

2/3 xícara (116g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte congelado

1 1/3 xícara (232g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal ● 16g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

canela

1 pitada (0g)

amêndoas

3 amêndoa (4g)

manteiga de amêndoa

1/2 colher de sopa (8g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

canela

2 pitada (1g)

amêndoas

6 amêndoa (7g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

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

1 xícara (226g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Cereal matinal com leite proteico

124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1/2 porção (15g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 1/2 porção (45g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bowl de tabule com frango temperado

362 kcal ● 44g proteína ● 5g gordura ● 32g carboidrato ● 3g fibra



tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

couscous instantâneo, saborizado

1/4 caixa (165 g) (41g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma frigideira em fogo médio e cozinhe até o frango ficar cozido. Reserve.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e esfriar um pouco, misture a salsinha.
3. Pique o frango.
4. Monte o bowl com o cuscuz, o frango, o pepino e os tomates. Regue o suco de limão por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete 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.

Ervilhas-tortas com manteiga

268 kcal ● 7g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

3 1/3 xícara (480g)

manteiga

1/4 xícara (45g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 onça(s)

manjerição fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

chili em pão

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

azeitonas verdes

6 grande (26g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

6 tomatinhos (102g)

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.

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\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.

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

pepino

4 fatias (28g)

carne moída (93% magra)

6 oz (170g)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras glaceadas com mel

170 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

cenouras

1/2 lbs (227g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

mel

1 colher de sopa (21g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

cenouras

1 lbs (454g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.

