

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1700 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

1698 kcal ● 110g proteína (26%) ● 86g gordura (45%) ● 95g carboidrato (22%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal

257 kcal

Almoço

535 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 27g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de peru, abacate e queijo de cabra

1 sanduíche(s)- 483 kcal

Jantar

570 kcal, 44g proteína, 8g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal



Frango de rotisserie

6 onças (oz)- 357 kcal

Day 2

1668 kcal ● 113g proteína (27%) ● 64g gordura (35%) ● 133g carboidrato (32%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal

257 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Jantar

570 kcal, 28g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sopa de frango com macarrão

4 lata(s)- 569 kcal

Day 3

1672 kcal ● 111g proteína (27%) ● 67g gordura (36%) ● 122g carboidrato (29%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

335 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cereal matinal

257 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Jantar

575 kcal, 27g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal

Day 4

1681 kcal ● 142g proteína (34%) ● 59g gordura (32%) ● 120g carboidrato (29%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal matinal com leite proteico

124 kcal

Almoço

640 kcal, 37g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Wrap de presunto, bacon e abacate

1 wrap(s)- 507 kcal

Jantar

600 kcal, 74g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz- 395 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Day 5

1713 kcal ● 127g proteína (30%) ● 53g gordura (28%) ● 162g carboidrato (38%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal matinal com leite proteico

124 kcal

Almoço

600 kcal, 58g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Salada mista

121 kcal

Jantar

670 kcal, 37g proteína, 77g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal

Day 6

1746 kcal ● 122g proteína (28%) ● 65g gordura (34%) ● 145g carboidrato (33%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Pretzels

147 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

570 kcal, 48g proteína, 44g carboidratos líquidos, 19g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal



Lentilhas

260 kcal

Day 7

1746 kcal ● 122g proteína (28%) ● 65g gordura (34%) ● 145g carboidrato (33%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Pretzels

147 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

570 kcal, 48g proteína, 44g carboidratos líquidos, 19g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal



Lentilhas

260 kcal

Cereais matinais

- cereal matinal
5 porção (150g)

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- manteiga
1/4 vara (25g)
- queijo de cabra
5 oz (141g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ovos
1 grande (50g)
- ghee
2 colher de chá (9g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
- cenouras
16 médio (982g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- alface romana
1 corações (500g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (169g)
- pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)
- cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)

Especiarias e ervas

- sal
1 1/2 g (2g)
- pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Produtos de panificação

- pão
2 fatia (64g)
- tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Salsichas e embutidos

- fiambre de peru
3 fatia (45g)
- presunto fatiado
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- grãos de girassol
1 oz (28g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 3/4 oz (mL)
- azeite
1 oz (mL)
- molho para salada
1 1/2 oz (mL)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- camarão cru
4 oz (113g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa de galinha com macarrão condensada enlatada
4 lata (298 g) (1192g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- amendoins torrados
1 1/2 oz (47g)

- pimenta-limão
2 colher de chá (5g)
- tempero chipotle
4 pitada (1g)
- endro seco
2 colher de chá (2g)

Outro

- frango de rotisseria, cozido
6 oz (170g)
- levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- massa de grão-de-bico
2 oz (57g)
- molho Pad Thai para stir-fry
2 colher de sopa (28g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos
1 xícara, inteira (144g)
- abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

- lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Bebidas

- pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água
4 xícara (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 3/4 oz (523g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
6 3/4 colher de sopa (77g)
- macarrão de arroz
2 oz (57g)

Produtos suínos

- bacon
2 fatia(s) (20g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso,
cruas
10 oz (283g)

Doces

- mel
2 colher de chá (14g)

Lanches

- pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

Para todas as 3 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido
3/4 xícara, pedaços (136g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Pretzels

147 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Morangos

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



Rende 1 xícara(s)

morangos

1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de peru, abacate e queijo de cabra

1 sanduíche(s) - 483 kcal ● 24g proteína ● 27g gordura ● 27g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

pão

2 fatia (64g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

fiambre de peru

3 fatia (45g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma fatia de pão, faça camadas com espinafre e abacate e tempere com sal e pimenta a gosto.
 2. Na outra fatia de pão, espalhe o queijo de cabra e pressione levemente as fatias de peru no queijo.
 3. Feche o sanduíche.
 4. Opcional: aqueça em uma prensa para panini. Se não tiver prensa, você pode aquecer o sanduíche em uma frigideira e usar uma panela pesada para pressioná-lo enquanto cozinha de ambos os lados.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

8 grande (576g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

1 lbs (453g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de presunto, bacon e abacate

1 wrap(s) - 507 kcal ● 34g proteína ● 28g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 wrap(s)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

presunto fatiado

4 oz (113g)

bacon

2 fatia(s) (20g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole. Sirva.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Peito de frango básico

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



Rende 8 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

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.

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)
alface romana, ralado
1/2 corações (250g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

logurte 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cereal matinal

257 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal

1 1/3 porção (40g)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal

4 porção (120g)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nectarina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

Cereal matinal com leite proteico

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 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 porção (30g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

endro seco

1 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

endro seco

2 colher de chá (2g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Frango de rotisserie

6 onças (oz) - 357 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 onças (oz)

frango de rotisseria, cozido

6 oz (170g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sopa de frango com macarrão

4 lata(s) - 569 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa de galinha com macarrão condensada enlatada

4 lata (298 g) (1192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 2/3 oz

pimenta-limão

2 colher de chá (5g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

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

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e pepino

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



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal ● 36g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 4g fibra

**alho, cortado em cubos**

1 dente (de alho) (3g)

lima

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

amendoins torrados, esmagado

10 amendoim(s) (10g)

camarão cru, descascado e limpo (sem a veia)

4 oz (113g)

molho Pad Thai para stir-fry

2 colher de sopa (28g)

macarrão de arroz

2 oz (57g)

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.
 2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.
 3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.
 4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.
 5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.
 6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).
-

Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

água

1/2 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

mel

1 colher de chá (7g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 oz (142g)

ghee

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

água

1 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

10 oz (283g)

ghee

2 colher de chá (9g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

3/4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

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.