

Meal Plan - Plano alimentar de 20 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

960 kcal ● 55g proteína (23%) ● 46g gordura (43%) ● 67g carboidrato (28%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

190 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Almoço

360 kcal, 22g proteína, 13g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
204 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
155 kcal

Jantar

410 kcal, 23g proteína, 42g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Quesadilla de cheeseburger
1/2 quesadilla(s)- 250 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Day 2

956 kcal ● 40g proteína (17%) ● 37g gordura (34%) ● 95g carboidrato (40%) ● 22g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Almoço

450 kcal, 15g proteína, 55g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata
320 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 kcal

Day 3 976 kcal ● 45g proteína (18%) ● 34g gordura (31%) ● 112g carboidrato (46%) ● 11g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

370 kcal, 10g proteína, 73g carboidratos líquidos, 2g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal

Almoço

345 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Sanduíche club de frango
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Day 4 976 kcal ● 45g proteína (18%) ● 34g gordura (31%) ● 112g carboidrato (46%) ● 11g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

370 kcal, 10g proteína, 73g carboidratos líquidos, 2g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal

Almoço

345 kcal, 21g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Sanduíche club de frango
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Day 5 971 kcal ● 47g proteína (19%) ● 44g gordura (40%) ● 85g carboidrato (35%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura

 Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

 Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

 Espinafre salteado simples
50 kcal

Jantar

370 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 10g gordura

 Espaguete com almôndegas
368 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura

 Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

 Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Day 6 971 kcal ● 47g proteína (19%) ● 44g gordura (40%) ● 85g carboidrato (35%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura

 Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

 Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

 Espinafre salteado simples
50 kcal

Jantar

370 kcal, 15g proteína, 49g carboidratos líquidos, 10g gordura

 Espaguete com almôndegas
368 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura

 Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

 Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal

Jantar

365 kcal, 18g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Massa de lentilha

252 kcal

Almoço

435 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 2/3 xícara (240g)
- ☐ pickles doces
2 batata frita/lascas (15g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (638g)
- ☐ ketchup
1 colher de sopa (17g)
- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
- ☐ alho
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ pimenta jalapeño
1 pimenta(s) (14g)
- ☐ pimentão
1/2 grande (82g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

Especiarias e ervas

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ghee
4 pitada (2g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 oz (39g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ creme azedo
2 colher de sopa (24g)
- ☐ queijo fatiado
2 1/2 oz (70g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 3/4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (85g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
- ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)
- ☐ massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
- ☐ Massa de lentilha
2 oz (57g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 oz (42g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

☐ páprica
4 pitada (1g)

Bebidas

☐ água
5 colher de sopa (mL)

Doces

☐ mel
4 pitada (4g)

Produtos suínos

☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 oz (71g)

☐ grão-de-bico, enlatado
1/4 lata (112g)

☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)

☐ amendoim torrado
1/2 xícara (67g)

Salsichas e embutidos

☐ frios de frango
4 oz (113g)

☐ almôndegas congeladas
3 almôndega(s) (85g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (420g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ massa seca crua
1/2 lbs (228g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
5 oz (142g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão

1 fatia(s) (32g)

guacamole industrializado

1 colher de sopa (15g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Quesadilla de ovo e queijo (para congelar)

1/2 quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

tortilhas de farinha

1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio.
Bata os ovos em uma tigela com uma pitada de sal/pimenta até ficarem misturados.
Despeje os ovos na panela. Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os em forma de mexido. Retire os ovos da frigideira e reserve. Limpe a frigideira.
Adicione o restante do óleo à frigideira e coloque uma tortilha no fundo da frigideira.
Trabalhando rapidamente, adicione os ovos e o queijo em um lado da tortilha e dobre a outra metade por cima. Frite por alguns minutos de cada lado até que a tortilha esteja tostada e o queijo derretido. Sirva.
Dica de preparo: Se estiver fazendo em grande quantidade, depois de todas as tortilhas cozidas coloque-as em um prato forrado com papel manteiga. Congele rapidamente por 1-2 horas e, uma vez congeladas, transfira para um saco próprio para freezer e armazene no congelador. Para reaquecer, retire do saco e aqueça no micro-ondas por 45 segundos a 1 minuto. Sirva.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

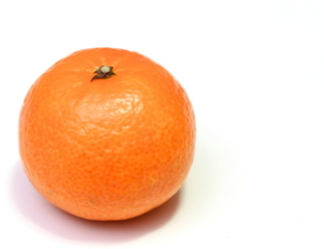
1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/4 dente (de alho) (1g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

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

Costeletas de porco com mel e chipotle

155 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/2 colher de chá (mL)

água

1/4 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

1 pitada (0g)

mel

4 pitada (4g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

2 1/2 oz (71g)

ghee

4 pitada (2g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



batatas, fatiado finamente

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

pimenta jalapeño, fatiado

1 pimenta(s) (14g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 grande (82g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

creme azedo

2 colher de sopa (24g)

páprica

4 pitada (1g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas e pimentões com as batatas, o sour cream e a jalapeño. Sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e pepino

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

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

pão

1 fatia(s) (32g)

alface romana (romaine)

1/2 folha interna (3g)

maionese

1/2 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

frios de frango

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

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

pão

2 fatia(s) (64g)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

frios de frango

4 oz (113g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

atum enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

maionese

3/4 colher de sopa (mL)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

atum enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Amendoins torrados

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



Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e pepino

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



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Quesadilla de cheeseburger

1/2 quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

picles doces, picado

2 batata frita/lascas (15g)

tomates, picado

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

ketchup

1 colher de sopa (17g)

queijo cheddar

1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

carne moída (93% magra)

1 1/2 oz (42g)

tortilhas de farinha

1/2 tortilha (≈25 cm diâ.) (36g)

1. Doure a carne em uma frigideira em fogo médio até ficar totalmente cozida. Tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Borrife uma frigideira grande com spray de cozinha e coloque a tortilla no fundo.
3. Recheie metade da tortilla com carne, queijo, tomates e picles e dobre a outra metade por cima. Torre a tortilla até dourar e então vire e torra o outro lado.
4. Retire da frigideira e corte em triângulos usando um cortador de pizza. Sirva com ketchup.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 clementina(s)

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

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

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

levedura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

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 3

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal 2g proteína 1g gordura 25g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

255 kcal 9g proteína 2g gordura 47g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
massa seca crua
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)

- 1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
- 2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espagete com almôndegas

368 kcal ● 15g proteína ● 10g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas congeladas
1 1/2 almôndega(s) (43g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
massa seca crua
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas congeladas
3 almôndega(s) (85g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa e as almôndegas conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Massa de lentilha
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.