

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1100 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

1134 kcal ● 93g proteína (33%) ● 49g gordura (39%) ● 68g carboidrato (24%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Crackers

4 biscoito(s)- 68 kcal

Jantar

420 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pimentões e cebolas salteados

125 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Almoço

455 kcal, 35g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas

174 kcal



Cubos de bife

4 onça(s)- 282 kcal

Day 2

1096 kcal ● 97g proteína (35%) ● 33g gordura (27%) ● 90g carboidrato (33%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Crackers

4 biscoito(s)- 68 kcal

Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Lentilhas

87 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

6 oz- 222 kcal

Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s)- 100 kcal



Cuscuz

201 kcal



Peito de frango básico

4 oz- 159 kcal

Day 3

1096 kcal ● 97g proteína (35%) ● 33g gordura (27%) ● 90g carboidrato (33%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal

Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Lentilhas
87 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis com manteiga
3/4 xícara(s)- 100 kcal



Cuscuz
201 kcal



Peito de frango básico
4 oz- 159 kcal

Day 4

1081 kcal ● 112g proteína (41%) ● 35g gordura (29%) ● 60g carboidrato (22%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



English bubble & squeak
1 bolinhos- 107 kcal

Jantar

430 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal



Lentilhas
87 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Almoço

410 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela de frango, brócolis e quinoa
293 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 5

1129 kcal ● 101g proteína (36%) ● 38g gordura (30%) ● 76g carboidrato (27%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



English bubble & squeak

1 bolinhos- 107 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura



Chips e guacamole

131 kcal



Sopa chili branca de frango

347 kcal

Almoço

405 kcal, 45g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Couve com alho

80 kcal



Cuscuz

100 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz- 224 kcal

Day 6

1133 kcal ● 91g proteína (32%) ● 47g gordura (37%) ● 70g carboidrato (25%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura



Chips e guacamole

131 kcal



Sopa chili branca de frango

347 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g proteína (34%) ● 42g gordura (35%) ● 74g carboidrato (27%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta
177 kcal

Almoço

415 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz
392 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
38 kcal



Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ mix de quinoa saborizado
1/4 embalagem (140 g) (35g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
6 oz (170g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- ☐ limão
1/4 pequeno (15g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados multigrãos
12 bolachas salgadas (42g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ pimenta caiena
1 pitada (0g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ feijão great northern enlatado
2/3 lata (~425 g) (283g)

Gorduras e óleos

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

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
4 oz (113g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
- ☐ camarão, cru
1/3 lbs (151g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1123g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
2/3 xícara (171g)
- ☐ caldo de galinha pronto
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Produtos de nozes e sementes

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa, esfarelada (38g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 lbs (666g)
- ☐ folhas de couve
1/4 maço (43g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 xícara, ralada (50g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
- ☐ tomates secos ao sol
1 oz (28g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/3 saqueta (~160 g) (53g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

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)

Crackers

4 biscoito(s) - 68 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados multigrãos
4 bolachas salgadas (14g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
12 bolachas salgadas (42g)

1. Aproveite.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

English bubble & squeak

1 bolinhos - 107 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)

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

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
azeite
1/4 colher de chá (mL)
queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
pimenta caiena
1 pitada (0g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
queijo feta
4 colher de sopa, esfarelada (38g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
ovos
2 grande (100g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata. Misture o tomilho, a pimenta caiena e um pouco de pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura de ovos, formando uma camada uniforme.
3. Polvilhe o restante dos ingredientes sobre os ovos e deixe cozinhar por um ou dois minutos.
4. Com uma espátula, dobre metade da omelete sobre a outra metade e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até que esteja totalmente cozida. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Cubos de bife

4 onça(s) - 282 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onça(s)

manteiga, à temperatura ambiente

1/4 colher de sopa (4g)

alho, picado em cubos

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

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

bife de sirloin cru

4 oz (113g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s) - 100 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

3/8 pitada (0g)

brócolis congelado

3/4 xícara (68g)

sal

3/8 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

4 oz - 159 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido
1/4 pequeno (15g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga (collard greens)

4 oz (113g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

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.

Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz - 224 kcal ● 38g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

Filés de peito de frango, crus

6 oz (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
1/2 grande (162g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 grande (323g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Bacalhau assado simples

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



Rende 8 oz

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

azeite

1 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal ● 38g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero de limão e pimenta

1 colher de chá (3g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

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

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

tempero de limão e pimenta

3/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de chá (mL)

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

3/4 lbs (336g)

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.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

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.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Brócolis

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



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Chips e guacamole

131 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
chips de tortilla
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
chips de tortilla
1 oz (28g)

1. Sirva o guacamole com os chips de tortilla.

Sopa chili branca de frango

347 kcal ● 38g proteína ● 6g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão great northern enlatado, escorrido
1/3 lata (~425 g) (142g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
salsa verde
1/3 xícara (85g)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
caldo de galinha pronto
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

feijão great northern enlatado, escorrido
2/3 lata (~425 g) (283g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
salsa verde
2/3 xícara (171g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
caldo de galinha pronto
2 xícara(s) (mL)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tigela de camarão, brócolis e arroz

392 kcal ● 39g proteína ● 6g gordura ● 41g carboidrato ● 5g fibra



camarão, cru, descascado e sem veia

1/3 lbs (151g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

mistura de arroz temperada

1/3 saqueta (~160 g) (53g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

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