

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1200 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

1191 kcal ● 103g proteína (35%) ● 40g gordura (30%) ● 90g carboidrato (30%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

480 kcal, 53g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Tigela de porco, brócolis e batata-doce](#)

443 kcal



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

38 kcal

Almoço

435 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Cottage cheese com mel](#)

3/4 xícara(s)- 187 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal

Day 2

1182 kcal ● 101g proteína (34%) ● 48g gordura (37%) ● 63g carboidrato (21%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)

10 2/3 oz- 395 kcal

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Stir fry de grão-de-bico com teriyaki](#)

369 kcal



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

38 kcal

Day 3

1162 kcal ● 119g proteína (41%) ● 40g gordura (31%) ● 67g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



Frango teriyaki
4 oz- 190 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal

Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal

Day 4

1173 kcal ● 122g proteína (42%) ● 38g gordura (29%) ● 68g carboidrato (23%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



Frango teriyaki
4 oz- 190 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal

Jantar

510 kcal, 75g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Brócolis
3 xícara(s)- 87 kcal

Day 5

1206 kcal ● 99g proteína (33%) ● 42g gordura (31%) ● 91g carboidrato (30%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal



Uvas

73 kcal

Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s)- 307 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Almoço

445 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s)- 337 kcal

Day 6

1165 kcal ● 98g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 105g carboidrato (36%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal



Uvas

73 kcal

Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s)- 307 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s)- 345 kcal

Day 7 1165 kcal ● 96g proteína (33%) ● 50g gordura (39%) ● 70g carboidrato (24%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal



Uvas
73 kcal

Jantar

490 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Wrap deli de frango Buffalo
1 wrap(s)- 345 kcal

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- ☐ queijo feta
2 colher de sopa (19g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ molho pesto
3 colher de sopa (48g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de chá (mL)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
1 1/2 lbs (680g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- ☐ brócolis congelado
26 oz (732g)
- ☐ tomates
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (271g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco (dill)
4 pitada (1g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- ☐ espeto(s)
4 espetos (4g)
- ☐ tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)

Bebidas

- ☐ água
6 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- ☐ cebola
4 fatias finas (36g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Gorduras e óleos

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

- ☐ uvas
3 3/4 xícara (345g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
3 oz (85g)
- ☐ frios de frango
1/2 lbs (227g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)
 - ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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 2 refeições:
Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com pesto
2 ovos - 198 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
1 colher de sopa (16g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
ovos
6 grande (300g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Uvas
73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 3 refeições:
uvas
3 3/4 xícara (345g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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 gordura)

3/4 xícara (170g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

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

Translation missing:
pt.for_single_meal**molho para salada**

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

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

Frango teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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

4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Mix de castanhas

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



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s) - 337 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, fatiado

4 fatias finas (36g)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

queijo feta

2 colher de sopa (19g)

fatiados de peru

3 oz (85g)

tomates, fatiado

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

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho Frank's Red Hot

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 colher de sopa (23g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

frios de frango

4 oz (113g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

frios de frango

1/2 lbs (227g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Misture o iogurte grego e o molho Frank's RedHot em uma tigela pequena. Reserve.
2. Cubra a tortilla com frango e o mix de coleslaw e então regue a mistura de iogurte por cima.
3. Enrole e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

443 kcal ● 53g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

páprica

1 1/3 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). 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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 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.

Peito de frango com limão e pimenta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)
azeite
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)
azeite
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

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 básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

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.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)
brócolis congelado
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s) - 307 kcal ● 52g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1/2 lbs (227g)
espeto(s)
2 espetos (2g)
óleo
1/2 grama (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 lbs (454g)
espeto(s)
4 espetos (4g)
óleo
1 grama (mL)
tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)

1. Tempere o cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

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

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-