

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso 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

1144 kcal ● 99g proteína (35%) ● 59g gordura (46%) ● 39g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Jantar

420 kcal, 44g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Zoodles com camarão ao alho e limão
6 oz camarão- 307 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
10 2/3 oz- 440 kcal



Vagens
32 kcal

Day 2

1089 kcal ● 109g proteína (40%) ● 51g gordura (42%) ● 35g carboidrato (13%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Jantar

365 kcal, 54g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Camarão cajun com limão
8 oz- 215 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
10 2/3 oz- 440 kcal



Vagens
32 kcal

Day 3 1165 kcal ● 115g proteína (39%) ● 41g gordura (31%) ● 70g carboidrato (24%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Salada de edamame e beterraba
86 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada básica de frango e espinafre
304 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Day 4 1132 kcal ● 111g proteína (39%) ● 39g gordura (31%) ● 72g carboidrato (26%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Salada de edamame e beterraba
86 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada básica de frango e espinafre
304 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Day 5

1070 kcal ● 104g proteína (39%) ● 40g gordura (34%) ● 57g carboidrato (21%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate

327 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

385 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



Beterrabas

6 beterrabas- 145 kcal



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

Day 6

1093 kcal ● 130g proteína (48%) ● 44g gordura (36%) ● 33g carboidrato (12%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate

327 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

Day 7 1102 kcal ● 144g proteína (52%) ● 39g gordura (32%) ● 32g carboidrato (11%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

475 kcal, 65g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 oz- 370 kcal

Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (131g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 médio (294g)
- ☐ alho
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ cebola
3/8 pequeno (26g)
- ☐ tomates
6 colher de sopa, picada (68g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ cenouras
2 grande (144g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão refrito
3/4 xícara (182g)
- ☐ homus
5 colher de sopa (75g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)
- ☐ leite integral
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
4 grande (200g)

Especiarias e ervas

- ☐ curry em pó
2 colher de sopa (13g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (4g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1802g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ limes
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru
14 oz (397g)

- ☐ azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)

- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (258g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)

Bebidas

- ☐ água
2/3 xícara(s) (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

espinafre fresco

3/8 xícara(s) (11g)

feijão refrito

3/4 xícara (182g)

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus
2 1/2 colher de sopa (38g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus
5 colher de sopa (75g)
pão
2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Asas de frango ao estilo indiano

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

curry em pó

1 colher de sopa (6g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

asas de frango, com pele, cruas

2/3 lbs (303g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

curry em pó

2 colher de sopa (13g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

6 oz (170g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

3/4 lbs (340g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

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 3 [🔗](#)
Comer em dia 5

Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas.
Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

10 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

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.

Brócolis

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão - 307 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 oz camarão

abobrinha, espiralizado

1 1/2 médio (294g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

alho, cortado em cubos

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

camarão, cru, descascado e limpo

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Camarão cajun com limão

8 oz - 215 kcal ● 46g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

limes, espremido

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

camarão, cru, descascado e com a veia removida

1/2 lbs (227g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Sirva.

Leite

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

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame congelado, sem casca

4 colher de sopa (30g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 beterraba(s) (50g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

tomates

6 colher de sopa, picada (68g)

atum enlatado

1 1/2 lata (258g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)
cenouras, fatiado
2 grande (144g)
óleo
1 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.

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

tempero de limão e pimenta

2 colher de chá (4g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.