

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso 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 1218 kcal ● 106g proteína (35%) ● 55g gordura (40%) ● 63g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

475 kcal, 44g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura



Barquinhos de abobrinha com frango ao estilo Buffalo
2 barquinho(s) de abobrinha- 278 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada de edamame e beterraba
86 kcal

Almoço

460 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Salada de salmão e alcachofra
210 kcal

Day 2 1206 kcal ● 136g proteína (45%) ● 49g gordura (37%) ● 41g carboidrato (14%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

485 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira
398 kcal



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal

Almoço

435 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal

Day 3

1227 kcal ● 113g proteína (37%) ● 34g gordura (25%) ● 102g carboidrato (33%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

535 kcal, 46g proteína, 61g carboidratos líquidos, 9g gordura



Stir fry de frango com arroz

533 kcal

Almoço

445 kcal, 56g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Vagens

126 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Day 4

1214 kcal ● 121g proteína (40%) ● 31g gordura (23%) ● 96g carboidrato (32%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Almoço

445 kcal, 56g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Vagens

126 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Day 5

1218 kcal ● 133g proteína (44%) ● 27g gordura (20%) ● 95g carboidrato (31%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Almoço

450 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 6 1200 kcal ● 137g proteína (46%) ● 45g gordura (34%) ● 49g carboidrato (16%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

Jantar

500 kcal, 58g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Marry me chicken
379 kcal

Almoço

450 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal

Day 7 1166 kcal ● 118g proteína (40%) ● 54g gordura (42%) ● 39g carboidrato (13%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

Jantar

500 kcal, 58g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Marry me chicken
379 kcal

Almoço

415 kcal, 48g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis assado
49 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ molho para stir-fry
2 3/4 colher de sopa (45g)
- ☐ guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ Meio a meio (creme e leite)
1/4 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ queijo cheddar
2 3/4 colher de sopa, ralado (19g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 3/4 colher de sopa (47g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1/3 xícara, corações (56g)
- ☐ abobrinha
1 1/3 médio (261g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- ☐ brócolis congelado
3/4 lbs (324g)
- ☐ pimentão vermelho
1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

Gorduras e óleos

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

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
3 oz (85g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ cebola em pó
3 pitada (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2636g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
1/3 xícara (95g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ brócolis
1/3 xícara, picado (30g)
- ☐ cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- ☐ mistura de legumes congelados
14 1/2 oz (412g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)

- ☐ arroz branco de grão longo
6 3/4 colher de sopa (77g)

Bebidas

- ☐ água
5/6 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
26 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

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

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

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

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal  1g proteína  0g gordura  13g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 palito(s)

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

alcachofras, enlatadas

1/3 xícara, corações (56g)

salmão enlatado

3 oz (85g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

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 5 e dia 6

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.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis assado

49 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola em pó

1 pitada (0g)

alho em pó

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Barquinhos de abobrinha com frango ao estilo Buffalo

2 barquinho(s) de abobrinha - 278 kcal ● 37g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 barquinho(s) de abobrinha

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

queijo cheddar, desfiado

2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para um prato e reserve até esfriar.
3. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
4. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento. Com uma colher, retire o miolo da abobrinha e coloque o miolo em uma tigela grande, reservando para depois.
5. Coloque os barquinhos de abobrinha em uma assadeira e tempere com sal e pimenta. Asse por 10 minutos.
6. Enquanto isso, prepare o recheio. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie-o com dois garfos. Adicione o frango desfiado à tigela com o miolo da abobrinha e misture com o iogurte grego, metade do queijo cheddar, o molho buffalo, o alho em pó e sal e pimenta a gosto. Misture bem.
7. Retire os barquinhos de abobrinha do forno. Recheie as cavidades com a mistura de frango e cubra com o queijo restante.
8. Asse por 20-25 minutos. Sirva.

Arroz branco

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

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

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

Salada de edamame e beterraba

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



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)

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.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Frango e legumes assados em uma única assadeira

398 kcal ● 54g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



abobrinha, fatiado

1/3 médio (65g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

brócolis

1/3 xícara, picado (30g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

cebola, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 copo(s)

suco de fruta

6 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Stir fry de frango com arroz

533 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

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

6 oz (168g)

molho para stir-fry

2 2/3 colher de sopa (45g)

mistura de legumes congelados

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

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o frango à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho barbecue

2 2/3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho barbecue

1/3 xícara (95g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

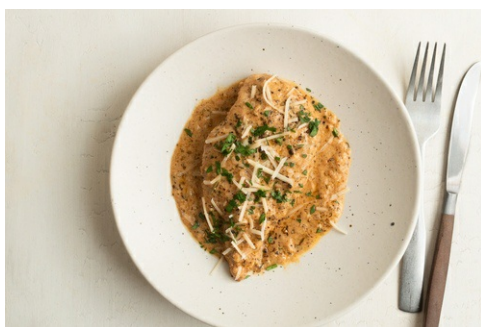
pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

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

Marry me chicken

379 kcal ● 54g proteína ● 16g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola em pó

1 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

queijo parmesão

2 colher de sopa (13g)

Meio a meio (creme e leite)

1/8 xícara (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado finamente

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

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

cebola em pó

2 pitada (1g)

páprica

2 pitada (1g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

queijo parmesão

4 colher de sopa (25g)

Meio a meio (creme e leite)

1/4 xícara (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

alho, picado finamente

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta dos dois lados.
 2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe por 5-6 minutos de cada lado, até ficar cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
 3. Na mesma frigideira, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto, até perfumar.
 4. Adicione o caldo, raspando os resíduos dourados do fundo da panela.
 5. Acrescente o half & half, o parmesão, o tempero italiano, a páprica e o alho em pó. Cozinhe sem tampo por 3-4 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
 6. Volte o frango para a frigideira e regue com o molho. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva.
-