

Meal Plan - Plano alimentar alto em proteína de 1300 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

1288 kcal ● 115g proteína (36%) ● 61g gordura (43%) ● 52g carboidrato (16%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Copos de bacon e ovo
1 copinho(s)- 120 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

135 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pepperoni de peru
8 fatias- 34 kcal



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



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

440 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal

Jantar

445 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Day 2

1288 kcal ● 115g proteína (36%) ● 61g gordura (43%) ● 52g carboidrato (16%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Copos de bacon e ovo
1 copinho(s)- 120 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

135 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pepperoni de peru
8 fatias- 34 kcal



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



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Almoço

440 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal

Jantar

445 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Day 3

1329 kcal ● 117g proteína (35%) ● 52g gordura (35%) ● 73g carboidrato (22%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



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



Torrada com queijo cottage
1 torrada(s)- 143 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Lanches

220 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

490 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
5 1/3 oz- 372 kcal



Couve-flor assada
116 kcal

Jantar

370 kcal, 52g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tilápia frita na frigideira
8 oz- 298 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 4

1324 kcal ● 118g proteína (36%) ● 36g gordura (24%) ● 106g carboidrato (32%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

220 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

485 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

370 kcal, 52g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 5

1355 kcal ● 127g proteína (38%) ● 46g gordura (31%) ● 95g carboidrato (28%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

485 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

435 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Coxas de frango com dry rub picante

2 coxa(s) de frango- 407 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

Day 6 1301 kcal ● 115g proteína (35%) ● 54g gordura (37%) ● 74g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



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

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

500 kcal, 46g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis assado
49 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bowl de tabule com frango temperado
362 kcal

Day 7 1301 kcal ● 115g proteína (35%) ● 54g gordura (37%) ● 74g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



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

Lanches

185 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

500 kcal, 46g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis assado
49 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bowl de tabule com frango temperado
362 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ pimenta caiena
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ cebola em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
29 1/4 oz (831g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
2 coxa(s) (296g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1194g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ couve-flor
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
- ☐ tomates
1/2 tomate roma (40g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/2 xícara (565g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo azul
1 oz (28g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ framboesas
3 xícara (369g)
- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru
16 fatias (28g)

Doces

- ☐ mel
2 3/4 oz (77g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ molho para stir-fry
4 colher de sopa (68g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ salsa fresca
2 ramos (2g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
2 fatia(s) (20g)
- ☐ lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)

- ☐ homus
5 colher de sopa (75g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 lbs (448g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copos de bacon e ovo

1 copinho(s) - 120 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon

1 fatia(s) (10g)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon

2 fatia(s) (20g)

ovos

2 grande (100g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

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.

Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g 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)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

mel

1 colher de sopa (21g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

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.

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 2 refeições:

espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
pão
2 fatia(s) (64g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**lombo de porco sem osso,
cortado em cubos**

6 oz (170g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

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

molho para stir-fry

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

**lombo de porco sem osso,
cortado em cubos**

3/4 lbs (340g)

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

molho para stir-fry

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

sal

2/3 pitada (1g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

mel

1 colher de chá (7g)

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Couve-flor assada

116 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



couve-flor, cortado em floretes

1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (112g)

molho barbecue

4 colher de chá (24g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis assado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola em pó

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

brócolis congelado

1 embalagem (284g)

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 recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

queijo azul

1/2 oz (14g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

queijo azul

1 oz (28g)

coxa de frango com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pepperoni de peru

8 fatias - 34 kcal  4g proteína  2g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepperoni de peru
8 fatias (14g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni de peru
16 fatias (28g)

1. Aproveite.

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.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

3 fatia (96g)

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

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 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Brócolis

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal  45g proteína  13g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia, crua

1/2 lbs (224g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia, crua

16 oz (448g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal  7g proteína  0g gordura  5g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Coxas de frango com dry rub picante

2 coxa(s) de frango - 407 kcal ● 57g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 coxa(s) de frango

orégano seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

pimenta caiena

1/3 colher de chá (1g)

pó de chili

1/4 colher de sopa (2g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

2 coxa(s) (296g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.

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.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de tabule com frango temperado

362 kcal ● 44g proteína ● 5g gordura ● 32g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

couscous instantâneo, saborizado

1/4 caixa (165 g) (41g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

cominho em pó

2 pitada (1g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

4 pitada (1g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

salsa fresca, picado

2 ramos (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

1. Tempere o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma frigideira em fogo médio e cozinhe até o frango ficar cozido. Reserve.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e esfriar um pouco, misture a salsinha.
3. Pique o frango.
4. Monte o bowl com o cuscuz, o frango, o pepino e os tomates. Regue o suco de limão por cima e sirva.