

Meal Plan - Plano alimentar macro de 1000 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

973 kcal ● 90g proteína (37%) ● 45g gordura (42%) ● 41g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



Uvas
39 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

325 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Frango com crosta de húmus
6 oz- 234 kcal

Almoço

415 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Day 2

973 kcal ● 90g proteína (37%) ● 45g gordura (42%) ● 41g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



Uvas
39 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

325 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Frango com crosta de húmus
6 oz- 234 kcal

Almoço

415 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Day 3 1068 kcal ● 101g proteína (38%) ● 46g gordura (39%) ● 48g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

430 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Couve com alho
119 kcal



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal

Almoço

435 kcal, 36g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
231 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
206 kcal

Day 4 1049 kcal ● 96g proteína (36%) ● 45g gordura (39%) ● 54g carboidrato (21%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

415 kcal, 37g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Ervilha-torta
41 kcal

Almoço

435 kcal, 36g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
231 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
206 kcal

Day 5

975 kcal ● 104g proteína (43%) ● 45g gordura (41%) ● 29g carboidrato (12%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Omelete com bacon

140 kcal

Jantar

415 kcal, 37g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz- 372 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Almoço

355 kcal, 55g proteína, 6g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

10 oz- 312 kcal



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Day 6

1006 kcal ● 91g proteína (36%) ● 42g gordura (37%) ● 51g carboidrato (20%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Omelete com bacon

140 kcal

Jantar

440 kcal, 49g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tilápia ao estilo Cajun

8 oz- 264 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

Almoço

360 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Day 7

1006 kcal ● 91g proteína (36%) ● 42g gordura (37%) ● 51g carboidrato (20%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Omelete com bacon
140 kcal

Jantar

440 kcal, 49g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tilápia ao estilo Cajun
8 oz- 264 kcal



Brócolis com manteiga
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

Almoço

360 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1/2 batata(s)- 260 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1/3 xícara (49g)
- ☐ homus
3 colher de sopa (46g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ couve-manteiga
6 oz (170g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (379g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (564g)
- ☐ carne moída de peru, crua
6 2/3 oz (189g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
5 fatia(s) (50g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 2/3 oz (189g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ ghee
1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/3 xícara (123g)
- ☐ pêssego
3 médio (~7 cm diâ.) (450g)

Bebidas

- ☐ água
2 3/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Doces

- ☐ mel
2/3 oz (23g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
10 oz (283g)
- ☐ tilápia crua
1 lbs (448g)

- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
 - ☐ sal
3 g (3g)
 - ☐ tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
 - ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
 - ☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)
 - ☐ tempero cajun
1/2 oz (12g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
-

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.

Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2/3 xícara (61g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete com bacon

140 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido e picado

3 fatia(s) (30g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Costeletas de porco com mel e chipotle

206 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
1 colher de chá (mL)
tempero chipotle
1 1/3 pitada (0g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/4 lbs (94g)
ghee
1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
2 colher de chá (mL)
tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
mel
1/2 colher de sopa (9g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 2/3 oz (189g)
ghee
1/2 colher de sopa (6g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Bacalhau ao estilo cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de sopa (8g)

bacalhau, cru

10 oz (283g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Frango com crosta de húmus

6 oz - 234 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

3/4 pitada (0g)

homus

1 1/2 colher de sopa (23g)

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

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

1 1/2 pitada (0g)

homus

3 colher de sopa (46g)

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

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Seque o frango com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o frango em uma assadeira forrada. Espalhe húmus por cima do frango até ficar bem coberto. Polvilhe páprica sobre o húmus.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até o frango estar totalmente cozido e sem sinais de rosa no interior. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado

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

sal

3/4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-manteiga

6 oz (170g)

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

Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

6 2/3 oz (189g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua

2/3 lbs (303g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

mostarda marrom tipo deli

1 colher de sopa (15g)

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.

Ervilha-torta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia ao estilo Cajun

8 oz - 264 kcal 45g proteína 9g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tilápia crua
1/2 lbs (224g)
- óleo
1 colher de chá (mL)
- tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

- tilápia crua
16 oz (448g)
- óleo
2 colher de chá (mL)
- tempero cajun
2 colher de chá (5g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal 4g proteína 15g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- manteiga
4 colher de chá (19g)
- pimenta-do-reino
2/3 pitada (0g)
- brócolis congelado
1 1/3 xícara (121g)
- sal
2/3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)
- pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
- brócolis congelado
2 2/3 xícara (243g)
- sal
1 1/3 pitada (1g)

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