Plano Alimentar - Dieta macro de 1.100 calorias

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 1

1134 kcal 93g proteína (33%) 49g gordura (39%) 68g carboidrato (24%) 11g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura

Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal

Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

455 kcal, 35g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura

Cubos de bife
4 onça(s)- 282 kcal

Lentilhas
174 kcal

Jantar

420 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura

Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal

Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Dia 2

1096 kcal 97g proteína (35%) 33g gordura (27%) 90g carboidrato (33%) 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura

Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal

Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura

Peito de frango básico
4 oz- 159 kcal

Cuscuz
201 kcal

Brócolis com manteiga
3/4 xícara(s)- 100 kcal

Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura

Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Lentilhas
87 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Dia 3

1096 kcal 97g proteína (35%) 33g gordura (27%) 90g carboidrato (33%) 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura

Crackers
4 biscoito(s)- 68 kcal

Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura

Peito de frango básico
4 oz- 159 kcal

Cuscuz
201 kcal

Brócolis com manteiga
3/4 xícara(s)- 100 kcal

Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura

Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Lentilhas
87 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Dia 4

1081 kcal 112g proteína (41%) 35g gordura (29%) 60g carboidrato (22%) 20g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura

English bubble & squeak
1 bolinhos- 107 kcal

Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

410 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura

Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Tigela de frango, brócolis e quinoa
293 kcal

Jantar

430 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura

Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Lentilhas
87 kcal

Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Dia 5

1129 kcal 101g proteína (36%) 38g gordura (30%) 76g carboidrato (27%) 19g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura

English bubble & squeak
1 bolinhos- 107 kcal

Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

405 kcal, 45g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura

Peitos de frango (tenderloins) básicos
6 oz- 224 kcal

Cuscuz
100 kcal

Couve com alho
80 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura

Sopa chili branca de frango
347 kcal

Chips e guacamole
131 kcal

Dia 6

1133 kcal 91g proteína (32%) 47g gordura (37%) 70g carboidrato (25%) 17g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta
177 kcal

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

Almoço

415 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura

Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal

Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura

Sopa chili branca de frango
347 kcal

Chips e guacamole
131 kcal

Dia 7

1084 kcal 92g proteína (34%) 42g gordura (35%) 74g carboidrato (27%) 12g fibra (4%)

Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta
177 kcal

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

Almoço

415 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura

Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal

Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
38 kcal

Tigela de camarão, brócolis e arroz
392 kcal

Lista de Compras

Gorduras e óleos

- [ ] azeite
  1 1/4 oz (41mL)
- [ ] óleo
  1 oz (35mL)
- [ ] molho para marinar
  4 colher de sopa (60mL)
- [ ] molho para salada
  3/4 colher de sopa (11mL)

Peixes e mariscos

- [ ] bacalhau, cru
  1/2 lbs (227g)
- [ ] camarão, cru
  1/3 lbs (151g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] cebola
  1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- [ ] pimentão
  1 grande (164g)
- [ ] alho
  1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- [ ] brócolis congelado
  1 1/2 lbs (666g)
- [ ] folhas de couve
  1/4 maço (43g)
- [ ] couve-de-bruxelas
  1 xícara, ralada (50g)
- [ ] batatas
  2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- [ ] couve-manteiga (collard greens)
  4 oz (113g)
- [ ] tomates secos ao sol
  1 oz (28g)
- [ ] abobrinha
  1 grande (323g)
- [ ] tomates
  2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

Produtos bovinos

- [ ] bife de sirloin cru
  4 oz (113g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] manteiga
  1 3/4 colher de sopa (25g)
- [ ] iogurte grego desnatado, natural
  2 colher de sopa (35g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] lentilhas, cruas
  10 colher de sopa (120g)
- [ ] feijão great northern enlatado
  2/3 lata (~425 g) (283g)

Produtos de panificação

- [ ] biscoitos salgados multigrãos
  12 bolachas salgadas (42g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] Toranja
  1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- [ ] abacates
  1/4 abacate(s) (50g)
- [ ] limão
  1/4 pequeno (15g)

Outro

- [ ] Queijo cottage e copo de frutas
  3 recipiente (510g)
- [ ] mix de quinoa saborizado
  1/4 embalagem (140 g) (35g)
- [ ] Filés de peito de frango, crus
  6 oz (170g)
- [ ] guacamole industrializado
  4 colher de sopa (62g)
- [ ] Iogurte grego proteico aromatizado
  2 recipiente (300g)
- [ ] folhas verdes variadas
  3/4 xícara (23g)

Produtos de aves

- [ ] peito de frango sem pele e sem osso, cru
  2 1/2 lbs (1123g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] couscous instantâneo, saborizado
  5/6 caixa (165 g) (137g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] caldo de galinha pronto
  2 xícara(s) (mL)
- [ ] salsa verde
  2/3 xícara (171g)
- [ ] molho para macarrão
  1/4 xícara(s) (65g)

- [ ] ovos
  6 grande (300g)
- [ ] queijo feta
  4 colher de sopa, esfarelada (38g)
- [ ] queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
  1/2 xícara (113g)
- [ ] queijo de cabra
  1 oz (28g)

Bebidas

- [ ] água
  2 1/2 xícara(s) (593mL)

Especiarias e ervas

- [ ] sal
  1/8 oz (4g)
- [ ] pimenta-do-reino
  1/8 oz (1g)
- [ ] tempero de limão e pimenta
  3/4 colher de sopa (5g)
- [ ] cominho em pó
  1/4 colher de sopa (1g)
- [ ] pimenta caiena
  1 pitada (0g)
- [ ] tomilho seco
  1/2 colher de sopa, moído (2g)

Lanches

- [ ] chips de tortilla
  1 oz (28g)

Doces

- [ ] mel
  2 colher de chá (14g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] miolos de girassol
  2 oz (57g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- [ ] mistura de arroz temperada
  1/3 saqueta (~160 g) (53g)

Receitas

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crackers

4 biscoito(s) - 68 kcal 1g proteína 3g gordura 9g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
4 bolachas salgadas (14g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
12 bolachas salgadas (42g)

1. Aproveite.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal 1g proteína 0g gordura 12g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal 14g proteína 3g gordura 13g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

English bubble & squeak

1 bolinhos - 107 kcal 4g proteína 2g gordura 14g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (3mL)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
couve-de-bruxelas, ralado
1/2 xícara, ralada (25g)
batatas, descascado e cortado em pedaços
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (5mL)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
couve-de-bruxelas, ralado
1 xícara, ralada (50g)
batatas, descascado e cortado em pedaços
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal 13g proteína 10g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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 6 e dia 7

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal 11g proteína 10g gordura 8g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
azeite
1/4 colher de chá (1mL)
pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
queijo feta
4 colher de sopa, esfarelada (38g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
pimenta caiena
1 pitada (0g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata. Misture o tomilho, a pimenta caiena e um pouco de pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura de ovos, formando uma camada uniforme.
3. Polvilhe o restante dos ingredientes sobre os ovos e deixe cozinhar por um ou dois minutos.
4. Com uma espátula, dobre metade da omelete sobre a outra metade e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até que esteja totalmente cozida. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal 7g proteína 1g gordura 7g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Cubos de bife

4 onça(s) - 282 kcal 23g proteína 21g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 4 onça(s)

bife de sirloin cru
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
alho, picado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
manteiga, à temperatura ambiente
1/4 colher de sopa (4g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Lentilhas

174 kcal 12g proteína 1g gordura 25g carboidrato 5g fibra

água
1 xícara(s) (237mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango básico

4 oz - 159 kcal 25g proteína 6g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)

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.

Cuscuz

201 kcal 7g proteína 0g gordura 40g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s) - 100 kcal 2g proteína 9g gordura 1g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

sal
3/8 pitada (0g)
brócolis congelado
3/4 xícara (68g)
pimenta-do-reino
3/8 pitada (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

115 kcal 2g proteína 8g gordura 5g carboidrato 5g fibra

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tigela de frango, brócolis e quinoa

293 kcal 31g proteína 7g gordura 23g carboidrato 4g fibra

sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
mix de quinoa saborizado
1/4 embalagem (140 g) (35g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
4 oz (112g)

1. Prepare a quinoa e o brócolis conforme as instruções nas embalagens.
2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira com azeite em fogo médio e tempere o frango em cubos com sal e pimenta.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7-10 minutos até ficar totalmente cozido.
4. Junte o frango, o brócolis e a quinoa; misture (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz - 224 kcal 38g proteína 8g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 6 oz

óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
Filés de peito de frango, crus
6 oz (170g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Cuscuz

100 kcal 4g proteína 0g gordura 20g carboidrato 1g fibra

couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Couve com alho

80 kcal 4g proteína 4g gordura 2g carboidrato 5g fibra

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal 20g proteína 3g gordura 8g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

Iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

Iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal 5g proteína 5g gordura 5g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/8 xícara(s) (33g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
abobrinha
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 xícara(s) (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal 40g proteína 15g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 8 oz

azeite
1 colher de sopa (15mL)
bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal 2g proteína 7g gordura 9g carboidrato 4g fibra

óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal 38g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
azeite
1 colher de chá (6mL)
tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)

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.

Lentilhas

87 kcal 6g proteína 0g gordura 13g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (119mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (237mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal 3g proteína 5g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
azeite
1 colher de chá (5mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (10mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3

Comer em dia 4

Brócolis

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

Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

87 kcal 6g proteína 0g gordura 13g carboidrato 3g fibra

água
1/2 xícara(s) (119mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal 50g proteína 8g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
molho para marinar
4 colher de sopa (60mL)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa chili branca de frango

347 kcal 38g proteína 6g gordura 30g carboidrato 7g fibra

Para uma única refeição:

caldo de galinha pronto
1 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
salsa verde
1/3 xícara (85g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
feijão great northern enlatado, escorrido
1/3 lata (~425 g) (142g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de galinha pronto
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
salsa verde
2/3 xícara (171g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
feijão great northern enlatado, escorrido
2/3 lata (~425 g) (283g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Chips e guacamole

131 kcal 2g proteína 8g gordura 10g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

chips de tortilla
1/2 oz (14g)
guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
1 oz (28g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

1. Sirva o guacamole com os chips de tortilla.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal 🟢 1g proteína 🟡 2g gordura 🔵 3g carboidrato ⚪ 1g fibra

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (11mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tigela de camarão, brócolis e arroz

392 kcal 🟢 39g proteína 🟡 6g gordura 🔵 41g carboidrato ⚪ 5g fibra

azeite
1 colher de chá (5mL)
mistura de arroz temperada
1/3 saqueta (~160 g) (53g)
brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
camarão, cru, descascado e sem veia
1/3 lbs (151g)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.