

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

## Day 1

1191 kcal ● 103g proteína (35%) ● 40g gordura (30%) ● 90g carboidrato (30%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

480 kcal, 53g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Tigela de porco, brócolis e batata-doce](#)

443 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

38 kcal

### Almoço

435 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Cottage cheese com mel](#)

3/4 xícara(s)- 187 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal

## Day 2

1182 kcal ● 101g proteína (34%) ● 48g gordura (37%) ● 63g carboidrato (21%) ● 24g fibra (8%)

### Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)

10 2/3 oz- 395 kcal

### Almoço

405 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Stir fry de grão-de-bico com teriyaki](#)

369 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

38 kcal

## Day 3

1162 kcal ● 119g proteína (41%) ● 40g gordura (31%) ● 67g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

### Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
10 2/3 oz- 395 kcal

### Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Salada simples de couve**  
1/2 xícara(s)- 28 kcal



**Frango teriyaki**  
4 oz- 190 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal

## Day 4

1173 kcal ● 122g proteína (42%) ● 38g gordura (29%) ● 68g carboidrato (23%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

### Jantar

510 kcal, 75g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Peito de frango básico**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Brócolis**  
3 xícara(s)- 87 kcal

### Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Salada simples de couve**  
1/2 xícara(s)- 28 kcal



**Frango teriyaki**  
4 oz- 190 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal

## Day 5

1206 kcal ● 99g proteína (33%) ● 42g gordura (31%) ● 91g carboidrato (30%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Ovos mexidos com pesto**

2 ovos- 198 kcal



**Uvas**

73 kcal

### Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Souvlaki de porco e tzatziki**

2 espeto(s)- 307 kcal



**Purê de batata-doce**

183 kcal

### Almoço

445 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Mix de castanhas**

1/8 xícara(s)- 109 kcal



**Sanduíche mediterrâneo de peru**

1 sanduíche(s)- 337 kcal

---

## Day 6

1165 kcal ● 98g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 105g carboidrato (36%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Ovos mexidos com pesto**

2 ovos- 198 kcal



**Uvas**

73 kcal

### Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Souvlaki de porco e tzatziki**

2 espeto(s)- 307 kcal



**Purê de batata-doce**

183 kcal

### Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal



**Wrap deli de frango Buffalo**

1 wrap(s)- 345 kcal

## Day 7

1165 kcal ● 96g proteína (33%) ● 50g gordura (39%) ● 70g carboidrato (24%) ● 12g fibra (4%)

### Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Ovos mexidos com pesto**

2 ovos- 198 kcal



**Uvas**

73 kcal

### Jantar

490 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Frango com ranch**

8 oz- 461 kcal



**Brócolis**

1 xícara(s)- 29 kcal

### Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal



**Wrap deli de frango Buffalo**

1 wrap(s)- 345 kcal

## Gorduras e óleos

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

## Produtos suínos

- lombo suíno (tenderloin), cru  
1 1/2 lbs (680g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- sal  
1/8 oz (2g)
- páprica  
1 1/2 pitada (0g)
- pimenta-limão  
4 colher de chá (9g)
- alecrim seco  
4 pitada (1g)
- vinagre balsâmico  
2 colher de chá (mL)
- endro seco  
4 pitada (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado  
26 oz (732g)
- batata-doce  
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(980g)
- tomates  
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (271g)
- mistura de vegetais congelados  
1/2 pacote (280 g) (142g)
- folhas de couve  
3 xícara, picada (120g)
- cebola  
4 fatias finas (36g)
- pepino  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

## Outro

## Lanches

- barra de granola pequena  
2 barra (50g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
12 grande (600g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)  
3/4 xícara (170g)
- queijo feta  
2 colher de sopa (19g)
- iogurte grego desnatado natural  
2 colher de sopa (35g)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- mix de nozes  
2 colher de sopa (17g)

## Doces

- mel  
1 colher de sopa (21g)

## Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)
- molho pesto  
3 colher de sopa (48g)
- Molho Frank's Red Hot  
2 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado  
1/2 lata (224g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1344g)

## Bebidas

- água  
6 colher de sopa (mL)

- folhas verdes variadas  
1 3/4 xícara (53g)
- molho teriyaki  
6 colher de sopa (mL)
- espeto(s)  
4 espetos (4g)
- tzatziki  
1/2 xícara(s) (112g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1/2 xícara (45g)
- mistura para molho ranch  
1/4 sachê (28 g) (7g)

## Frutas e sucos de frutas

- Toranja  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- uvas  
3 3/4 xícara (345g)

## Salsichas e embutidos

- fiambre de peru  
3 oz (85g)
- frios de frango  
1/2 lbs (227g)

## Produtos de panificação

- pão  
2 fatia(s) (64g)
  - tortillas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**barra de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola pequena**  
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

**ovos**

2 grande (100g)

**tomates**

1/2 xícara, picada (90g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**vinagre balsâmico**

1 colher de chá (mL)

**água**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**

2 xícara, picada (80g)

**ovos**

4 grande (200g)

**tomates**

1 xícara, picada (180g)

**alecrim seco**

4 pitada (1g)

**vinagre balsâmico**

2 colher de chá (mL)

**água**

6 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

## Toranja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

---

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### molho pesto

1 colher de sopa (16g)

### ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

### molho pesto

3 colher de sopa (48g)

### ovos

6 grande (300g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

---

## Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### uvas

1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 3 refeições:

### uvas

3 3/4 xícara (345g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

#### mel

1 colher de sopa (21g)

#### queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

3/4 xícara (170g)

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

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

#### sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

#### molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### mistura de vegetais congelados

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

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



#### **molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

#### **folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

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

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho para salada**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **folhas de couve**

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

#### **folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

### Frango teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

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

4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho teriyaki**

4 colher de sopa (mL)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

#### **batata-doce**

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

#### **mix de nozes**

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s) - 337 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### **cebola, fatiado**

4 fatias finas (36g)

#### **pepino, fatiado**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### **queijo feta**

2 colher de sopa (19g)

#### **fiambre de peru**

3 oz (85g)

#### **tomates, fatiado**

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

#### **folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

#### **pão**

2 fatia(s) (64g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Toranja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

#### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)
- 

### Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Molho Frank's Red Hot

1 colher de chá (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

4 colher de sopa (23g)

#### iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

#### frios de frango

4 oz (113g)

#### tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Para todas as 2 refeições:

#### Molho Frank's Red Hot

2 colher de chá (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

#### iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

#### frios de frango

1/2 lbs (227g)

#### tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Misture o iogurte grego e o molho Frank's RedHot em uma tigela pequena. Reserve.
  2. Cubra a tortilla com frango e o mix de coleslaw e então regue a mistura de iogurte por cima.
  3. Enrole e sirva.
-

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tigela de porco, brócolis e batata-doce

443 kcal ● 53g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

1/2 lbs (227g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

#### **brócolis congelado**

1/3 embalagem (95g)

#### **batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

#### **páprica**

1 1/3 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



#### **molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

#### **folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 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

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimenta-limão**  
2 colher de chá (5g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-limão**  
4 colher de chá (9g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)

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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

#### óleo

2 colher de chá (mL)

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

2/3 lbs (299g)

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.

### Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s) - 307 kcal ● 52g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

1/2 lbs (227g)

**espeto(s)**

2 espetos (2g)

**óleo**

1/2 grama (mL)

**tzatziki**

1/4 xícara(s) (56g)

**endro seco**

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

1 lbs (454g)

**espeto(s)**

4 espetos (4g)

**óleo**

1 grama (mL)

**tzatziki**

1/2 xícara(s) (112g)

**endro seco**

4 pitada (1g)

1. Tempere o cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3–4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

### batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

#### mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

#### molho ranch

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

### 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.
-