Meal Plan - Plano alimentar macro de 2.900 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

2891 kcal 192g proteína (27%) 138g gordura (43%) 174g carboidrato (24%) 45g fibra (6%)

Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura

Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana
190 kcal

Sementes de girassol
120 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura

Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Abacate
176 kcal

Almoço

975 kcal, 70g proteína, 82g carboidratos líquidos, 33g gordura

Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1 batata(s)- 520 kcal

Jantar

950 kcal, 73g proteína, 28g carboidratos líquidos, 58g gordura

Salada de vagem, milho e tomate
206 kcal

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
10 2/3 oz- 744 kcal

Day 2

2861 kcal 237g proteína (33%) 124g gordura (39%) 170g carboidrato (24%) 29g fibra (4%)

Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura

Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana
190 kcal

Sementes de girassol
120 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura

Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Abacate
176 kcal

Almoço

945 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura

Arroz com caldo de ossos
276 kcal

Philly cheesesteak em wrap de alface
3 wrap(s) de alface- 668 kcal

Jantar

950 kcal, 129g proteína, 40g carboidratos líquidos, 30g gordura

Peito de frango marinado
20 oz- 707 kcal

Arroz branco com manteiga
243 kcal

Day 3

2861 kcal 237g proteína (33%) 124g gordura (39%) 170g carboidrato (24%) 29g fibra (4%)

Café da manhã

555 kcal, 32g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura

Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana
190 kcal

Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

945 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura

Arroz com caldo de ossos
276 kcal

Philly cheesesteak em wrap de alface
3 wrap(s) de alface- 668 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura

Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Abacate
176 kcal

Jantar

950 kcal, 129g proteína, 40g carboidratos líquidos, 30g gordura

Peito de frango marinado
20 oz- 707 kcal

Arroz branco com manteiga
243 kcal

Day 4

2891 kcal 211g proteína (29%) 108g gordura (34%) 234g carboidrato (32%) 34g fibra (5%)

Café da manhã

530 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 20g gordura

Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 450 kcal

Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Almoço

925 kcal, 80g proteína, 76g carboidratos líquidos, 27g gordura

Milho
139 kcal

Peru moído básico
9 1/3 oz- 438 kcal

Lentilhas
347 kcal

Lanches

420 kcal, 24g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura

Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Jantar

1020 kcal, 89g proteína, 21g carboidratos líquidos, 59g gordura

Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Almôndegas de peru
16 almôndegas- 730 kcal

Day 5

2897 kcal 228g proteína (31%) 111g gordura (34%) 215g carboidrato (30%) 33g fibra (5%)

Café da manhã

530 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 20g gordura

Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 450 kcal

Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Almoço

930 kcal, 97g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura

Espinafre salteado simples
100 kcal

Purê de batata-doce
275 kcal

Peito de frango básico
14 oz- 555 kcal

Lanches

420 kcal, 24g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura

Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Jantar

1020 kcal, 89g proteína, 21g carboidratos líquidos, 59g gordura

Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Almôndegas de peru
16 almôndegas- 730 kcal

Day 6

2912 kcal 204g proteína (28%) 125g gordura (39%) 200g carboidrato (27%) 42g fibra (6%)

Café da manhã

495 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura

Ovos mexidos cremosos
364 kcal

Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal

Almoço

930 kcal, 97g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura

Espinafre salteado simples
100 kcal

Purê de batata-doce
275 kcal

Peito de frango básico
14 oz- 555 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura

Aveia instantânea com leite
1 pacote(s)- 276 kcal

Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Jantar

1090 kcal, 65g proteína, 84g carboidratos líquidos, 45g gordura

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal

Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Day 7

2893 kcal 200g proteína (28%) 111g gordura (35%) 234g carboidrato (32%) 38g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura

Ovos mexidos cremosos
364 kcal

Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal

Almoço

910 kcal, 93g proteína, 91g carboidratos líquidos, 16g gordura

Tigela de frango com brócolis e arroz
786 kcal

Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 19g gordura

Aveia instantânea com leite
1 pacote(s)- 276 kcal

Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Jantar

1090 kcal, 65g proteína, 84g carboidratos líquidos, 45g gordura

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal

Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Lista de Compras

Frutas e sucos de frutas

- [ ] azeitonas pretas enlatadas
  1 1/2 colher de sopa (13g)
- [ ] limão
  2 3/4 pequeno (160g)
- [ ] abacates
  4 1/4 abacate(s) (854g)
- [ ] banana
  5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (649g)
- [ ] framboesas
  3 xícara (369g)
- [ ] suco de limão
  1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] tomates
  6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
- [ ] cebola
  1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (172g)
- [ ] grãos de milho congelados
  1 1/2 xícara (187g)
- [ ] vagens frescas
  3 oz (85g)
- [ ] folhas de couve
  2 3/4 maço (468g)
- [ ] batata-doce
  8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
- [ ] pimentão
  3 pequeno (222g)
- [ ] alface romana
  6 folha interna (36g)
- [ ] alho
  1 dente (de alho) (3g)
- [ ] espinafre fresco
  8 xícara(s) (240g)
- [ ] brócolis congelado
  5/8 embalagem (178g)

Gorduras e óleos

- [ ] azeite
  1 oz (mL)
- [ ] molho para marinar
  1 1/4 xícara (mL)
- [ ] óleo
  3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- [ ] vinagre de Jerez
  1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] mostarda Dijon
  1 1/2 pitada (1g)
- [ ] sal
  1 oz (26g)
- [ ] tomilho seco
  1/4 colher de sopa, moído (1g)
- [ ] mostarda marrom tipo deli
  1 colher de sopa (15g)
- [ ] pimenta-do-reino
  1 1/3 colher de chá, moído (3g)

Produtos de aves

- [ ] coxa de frango, com osso e pele, crua
  2/3 lbs (302g)
- [ ] peito de frango sem pele e sem osso, cru
  6 1/2 lbs (2862g)
- [ ] carne moída de peru, crua
  35 oz (990g)

Doces

- [ ] mel
  2 1/2 oz (70g)
- [ ] geleia
  2 oz (56g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] leite integral
  3 1/4 xícara(s) (mL)
- [ ] queijo palito
  6 vara (168g)
- [ ] manteiga
  2/3 vara (77g)
- [ ] provolone
  3 fatia(s) (84g)
- [ ] iogurte grego desnatado natural
  13 colher de sopa (224g)
- [ ] ovos
  10 grande (500g)
- [ ] queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
  2 xícara (452g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho barbecue
  2 3/4 colher de sopa (48g)
- [ ] molho pesto
  1/2 xícara (128g)

Outro

- [ ] barra proteica (20g de proteína)
  3 barra (150g)
- [ ] caldo de ossos de frango
  1 1/2 xícara(s) (mL)
- [ ] tempero italiano
  1/4 colher de sopa (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] manteiga de amendoim
  1 1/2 colher de sopa (24g)
- [ ] lentilhas, cruas
  1/2 xícara (96g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  5 fatia (160g)
- [ ] bagel
  2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] cebola em pó
  2 1/2 colher de chá (6g)
- [ ] alho em pó
  2 1/2 colher de chá (8g)
- [ ] orégano seco
  2 1/2 colher de chá, folhas (2g)
- [ ] grãos de girassol
  2 oz (57g)
- [ ] nozes
  1/3 xícara, sem casca (33g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] arroz branco de grão longo
  1 1/4 xícara (231g)

Bebidas

- [ ] água
  3 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- [ ] bife de alcatra cru
  3/4 lbs (340g)

Cereais matinais

- [ ] aveia instantânea com sabor
  2 sachê (86g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- [ ] mistura de arroz temperada
  5/8 saqueta (~160 g) (99g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barra proteica

1 barra - 245 kcal 20g proteína 5g gordura 26g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

190 kcal 6g proteína 5g gordura 25g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
manteiga de amendoim
1/2 colher de sopa (8g)
pão, torrado
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
pão, torrado
3 fatia (96g)

1. Toste o pão se desejar e espalhe a manteiga de amendoim.
2. Adicione o máximo de fatias de banana que couberem e cubra com a outra metade do pão. Qualquer banana restante pode ser comida à parte.

Sementes de girassol

120 kcal 6g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 450 kcal 11g proteína 14g gordura 68g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

geleia
1 colher de sopa (21g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
2 colher de sopa (42g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Ovos fritos básicos

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos cremosos

364 kcal 26g proteína 27g gordura 3g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga
4 colher de chá (18g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
ovos
8 grande (400g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal 4g proteína 5g gordura 17g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

geleia
1 colher de chá (7g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
2 colher de chá (14g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Leite

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

Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal 5g proteína 15g gordura 9g carboidrato 9g fibra

limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

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.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

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

Rende 1 batata(s)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz com caldo de ossos

276 kcal 12g proteína 1g gordura 55g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
caldo de ossos de frango
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
caldo de ossos de frango
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface - 668 kcal 47g proteína 47g gordura 11g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, fatiado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
pimentão, cortado em tiras
1 1/2 pequeno (111g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)
provolone
1 1/2 fatia(s) (42g)
alface romana
3 folha interna (18g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
pimentão, cortado em tiras
3 pequeno (222g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
provolone
3 fatia(s) (84g)
alface romana
6 folha interna (36g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.\r\nAdicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.\r\nEscorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Milho

139 kcal 4g proteína 1g gordura 25g carboidrato 3g fibra

grãos de milho congelados
1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal 52g proteína 25g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 9 1/3 oz

óleo
1 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
9 1/3 oz (265g)

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.

Lentilhas

347 kcal 24g proteína 1g gordura 51g carboidrato 10g fibra

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

Espinafre salteado simples

100 kcal 4g proteína 7g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Purê de batata-doce

275 kcal 5g proteína 0g gordura 54g carboidrato 9g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal 88g proteína 23g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (784g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Tigela de frango com brócolis e arroz

786 kcal 79g proteína 15g gordura 76g carboidrato 9g fibra

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
mistura de arroz temperada
5/8 saqueta (~160 g) (99g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal 14g proteína 1g gordura 15g carboidrato 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

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

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

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal 13g proteína 11g gordura 3g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

176 kcal 2g proteína 15g gordura 2g carboidrato 7g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

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

Translation missing: pt.for_single_meal

mel
1 colher de sopa (21g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de sopa (42g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

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

Banana

2 banana(s) - 233 kcal 3g proteína 1g gordura 48g carboidrato 6g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal 10g proteína 8g gordura 38g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal 3g proteína 11g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

nozes
2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Salada de vagem, milho e tomate

206 kcal 4g proteína 12g gordura 15g carboidrato 5g fibra

azeitonas pretas enlatadas, fatiado
1 1/2 colher de sopa (13g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
cebola, fatiado
1/8 pequeno (7g)
grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de Jerez
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 1/2 pitada (1g)
vagens frescas, aparado e cortado ao meio
3 oz (85g)

1. Prepare o vinagrete batendo mostarda, vinagre, óleo (sal e pimenta se desejar). Reserve.
2. Frite os grãos de milho em uma frigideira com algumas gotas de óleo até ficarem levemente tostados. Deixe o milho esfriar e coloque em uma tigela.
3. Adicione vagens, tomates, azeitonas (opcional) e cebola ao milho; misture para combinar.
4. Regue com o vinagrete na hora de servir.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz - 744 kcal 69g proteína 46g gordura 12g carboidrato 1g fibra

Rende 10 2/3 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua
2/3 lbs (302g)
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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango marinado

20 oz - 707 kcal 126g proteína 21g gordura 4g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

molho para marinar
10 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar
1 1/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1120g)

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.

Arroz branco com manteiga

243 kcal 3g proteína 9g gordura 37g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
4 pitada (3g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de couve e abacate

288 kcal 6g proteína 19g gordura 12g carboidrato 11g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido
5/8 pequeno (36g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 1/4 pequeno (73g)
abacates, picado
1 1/4 abacate(s) (251g)
folhas de couve, picado
1 1/4 maço (213g)

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.

Almôndegas de peru

16 almôndegas - 730 kcal 84g proteína 40g gordura 9g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural
6 1/2 colher de sopa (112g)
cebola em pó
1 colher de chá (3g)
alho em pó
1 colher de chá (4g)
orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
sal
1 colher de chá (7g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
13 oz (363g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado natural
13 colher de sopa (224g)
cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
alho em pó
2 1/2 colher de chá (8g)
orégano seco
2 1/2 colher de chá, folhas (2g)
sal
2 1/2 colher de chá (14g)
óleo
5 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
25 1/2 oz (726g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru moído, o pó de cebola, o pó de alho, o orégano e o sal com as mãos até ficar bem incorporado. Forme pequenas almôndegas (use o número de almôndegas listado nos detalhes da receita).\r\nAqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando cuidadosamente, até que todos os lados estejam dourados e as almôndegas estejam cozidas por completo.\r\nSirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s) - 862 kcal 60g proteína 29g gordura 75g carboidrato 14g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

molho pesto
4 colher de sopa (64g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
1/2 xícara (128g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Micro-ondas as batatas-doces por 4–7 minutos, ou até ficarem macias. (Opcional: asse em forno a 400°F (200°C) por 45 min a 1 h)
2. Enquanto isso, coloque o frango cru em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 15–20 minutos até o frango ficar pronto.
3. Transfira o frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
4. Adicione o pesto ao frango e misture bem. Recheie as batatas-doces com a mistura de frango. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal 5g proteína 15g gordura 9g carboidrato 9g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 pequeno (58g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
folhas de couve, picado
1 maço (170g)

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.