

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso 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

1058 kcal ● 91g proteína (34%) ● 46g gordura (39%) ● 45g carboidrato (17%) ● 25g fibra (9%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

410 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
337 kcal

Almoço

445 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
4 oz- 279 kcal

Day 2

1011 kcal ● 94g proteína (37%) ● 43g gordura (38%) ● 48g carboidrato (19%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Salada de frango Buffalo
237 kcal

Almoço

445 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
4 oz- 279 kcal

Day 3 986 kcal ● 115g proteína (47%) ● 24g gordura (22%) ● 66g carboidrato (27%) ● 11g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 35g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal

Almoço

355 kcal, 44g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Frango com crosta de húmus
6 oz- 234 kcal



Milho e feijão-lima salteados
119 kcal

Jantar

400 kcal, 36g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tigela de frango com brócolis e arroz
314 kcal



Salada de edamame e beterraba
86 kcal

Day 4 969 kcal ● 106g proteína (44%) ● 34g gordura (31%) ● 50g carboidrato (20%) ● 11g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 35g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal

Almoço

355 kcal, 44g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Frango com crosta de húmus
6 oz- 234 kcal



Milho e feijão-lima salteados
119 kcal

Jantar

380 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal



Peru moído básico
4 oz- 188 kcal

Day 5 1038 kcal ● 91g proteína (35%) ● 41g gordura (36%) ● 65g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

410 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango básico
6 oz- 238 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

380 kcal, 30g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura



Cuscuz
151 kcal



Hambúguer simples de peru
1 hambúguer(es)- 188 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Day 6 1038 kcal ● 91g proteína (35%) ● 41g gordura (36%) ● 65g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

410 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango básico
6 oz- 238 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

380 kcal, 30g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura



Cuscuz
151 kcal



Hambúguer simples de peru
1 hambúguer(es)- 188 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Day 7 954 kcal ● 107g proteína (45%) ● 35g gordura (33%) ● 43g carboidrato (18%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

380 kcal, 54g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal



Beterrabas
4 beterrabas- 96 kcal

Almoço

325 kcal, 39g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Frango assado com alho e pães
5 1/3 oz- 266 kcal



Salada mista
61 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ parmesão
2 colher de chá (4g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ framboesas
1 xícara (123g)
- ☐ abacaxi enlatado
10 colher de sopa, pedaços (113g)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- ☐ cenouras
5/8 médio (35g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (335g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picada (20g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1445g)
- ☐ carne moída de peru, crua
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ manjerição, seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)

Doces

- ☐ mel
1 oz (25g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3 colher de sopa (46g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ aipo cru
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)
 - ☐ brócolis congelado
5 3/4 oz (162g)
 - ☐ edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
 - ☐ grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
 - ☐ feijão-lima congelado
1/2 xícara (80g)
 - ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
 - ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/2 xícara (203g)
 - ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
 - ☐ alho
1/6 dente (de alho) (1g)
 - ☐ pepino
1/8 pepino (≈21 cm) (19g)
 - ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)
 - ☐ tomates
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)
 - ☐ alface romana
1/4 corações (125g)
-

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

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
4 colher de chá (9g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido

5 colher de sopa, pedaços (57g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/4 xícara (283g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

10 colher de sopa, pedaços (113g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 1/2 xícara (565g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
2 grande (100g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
ovos
6 grande (300g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. 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 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)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilha-torta
164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:
ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
4 oz - 279 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua
4 oz (113g)
sal
1/2 pitada (0g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
mostarda marrom tipo deli
1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
sal
1 pitada (1g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Milho e feijão-lima salteados

119 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

4 colher de sopa (34g)

feijão-lima congelado

4 colher de sopa (40g)

sal

2/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

1/2 xícara (68g)

feijão-lima congelado

1/2 xícara (80g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

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.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Frango assado com alho e parmesão

5 1/3 oz - 266 kcal ● 36g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/3 lbs (151g)

manjerição, seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

farinha de rosca

4 colher de chá (9g)

parmesão

2 colher de chá (4g)

alho, picado

1/6 dente (de alho) (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjerição e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

Salada mista

61 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (19g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

tomates, em cubos

1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/4 pequeno (14 cm) (13g)

alface romana, ralado

1/4 corações (125g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Framboesas

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



Rende 1 xícara(s)

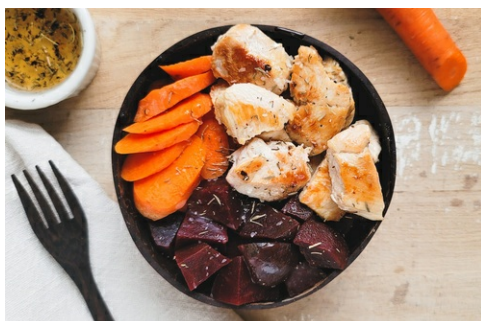
framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



cenouras, finamente fatiado

3/8 médio (23g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

3 oz (85g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

6 oz (168g)

vinagre de maçã

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, folhas (0g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Salada de frango Buffalo

237 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



maionese
3/4 colher de sopa (mL)
cebola, picado
2 colher de sopa, picada (20g)
Molho Frank's Red Hot
1 1/2 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal ● 32g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)

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.

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 xícara(s)

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

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



manteiga
1 colher de chá (5g)
batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Peru moído básico

4 oz - 188 kcal ● 22g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

4 oz (113g)

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 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

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

Para todas as 2 refeições:

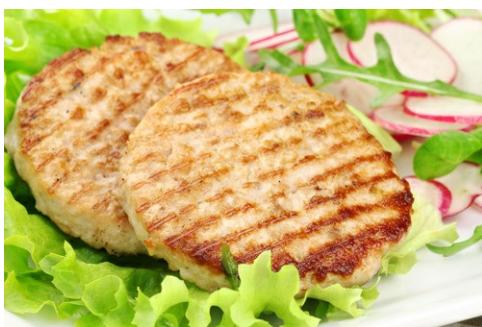
couscous instantâneo, saborizado

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

1. Siga as instruções da embalagem.

Hambúrguer simples de peru

1 hambúrguer(es) - 188 kcal ● 22g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1/2 lbs (227g)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

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 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango marinado

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



Rende 8 oz

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

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.

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

4 beterraba(s) (200g)

1. Fatie as beterrabas.
Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.
-