

# Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1100 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

1144 kcal ● 99g proteína (35%) ● 59g gordura (46%) ● 39g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal



**Claras mexidas**  
61 kcal

### Jantar

420 kcal, 44g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Zoodles com camarão ao alho e limão**  
6 oz camarão- 307 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal

### Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Asas de frango ao estilo indiano**  
10 2/3 oz- 440 kcal



**Vagens**  
32 kcal

## Day 2

1089 kcal ● 109g proteína (40%) ● 51g gordura (42%) ● 35g carboidrato (13%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal



**Claras mexidas**  
61 kcal

### Jantar

365 kcal, 54g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Camarão cajun com limão**  
8 oz- 215 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Asas de frango ao estilo indiano**  
10 2/3 oz- 440 kcal



**Vagens**  
32 kcal

## Day 3

1165 kcal ● 115g proteína (39%) ● 41g gordura (31%) ● 70g carboidrato (24%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal



**Claras mexidas**  
61 kcal

### Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal



**Salada de edamame e beterraba**  
86 kcal



**Arroz integral**  
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Salada básica de frango e espinafre**  
304 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal

## Day 4

1132 kcal ● 111g proteína (39%) ● 39g gordura (31%) ● 72g carboidrato (26%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal



**Salada de edamame e beterraba**  
86 kcal



**Arroz integral**  
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Salada básica de frango e espinafre**  
304 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal

## Day 5

1070 kcal ● 104g proteína (39%) ● 40g gordura (34%) ● 57g carboidrato (21%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

### Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate

327 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Almoço

385 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



Beterrabas

6 beterrabas- 145 kcal



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

## Day 6

1093 kcal ● 130g proteína (48%) ● 44g gordura (36%) ● 33g carboidrato (12%) ● 12g fibra (5%)

### Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate

327 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

### Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

## Day 7

1102 kcal ● 144g proteína (52%) ● 39g gordura (32%) ● 32g carboidrato (11%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

475 kcal, 65g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



#### Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal

### Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



#### Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco  
4 1/2 xícara(s) (131g)
- vagens verdes congeladas  
1 1/3 xícara (161g)
- abobrinha  
1 1/2 médio (294g)
- alho  
3/4 dente (de alho) (2g)
- edamame, congelado, sem casca  
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
8 beterraba(s) (400g)
- batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- cebola  
3/8 pequeno (26g)
- tomates  
6 colher de sopa, picada (68g)
- brócolis congelado  
2 xícara (182g)
- cenouras  
2 grande (144g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão refrito  
3/4 xícara (182g)
- homus  
5 colher de sopa (75g)

## Outro

- guacamole, industrializado  
6 colher de sopa (93g)
- tempero italiano  
4 pitada (2g)
- folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Produtos de panificação

- pão  
1/3 lbs (160g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 oz (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- claras de ovo  
3/4 xícara (182g)
- leite integral  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ovos  
4 grande (200g)

## Especiarias e ervas

- curry em pó  
2 colher de sopa (13g)
- sal  
10 1/4 g (10g)
- tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- pimenta-limão  
2 colher de chá (4g)

## Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas  
1 1/3 lbs (605g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 lbs (1802g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- lima  
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates  
3/4 abacate(s) (151g)
- laranja  
2 laranja (308g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
1/6 xícara(s) (mL)

## Peixes e mariscos

- camarão cru  
14 oz (397g)

- azeite  
2 1/2 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
3 colher de sopa (mL)
- molho para marinar  
10 colher de sopa (mL)

- atum enlatado  
1 1/2 lata (258g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

- arroz integral  
1/3 xícara (63g)

### **Bebidas**

- água  
2/3 xícara(s) (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**espinafre fresco**

1/8 xícara(s) (4g)

**feijão refrito**

4 colher de sopa (61g)

**guacamole, industrializado**

2 colher de sopa (31g)

**pão**

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

**espinafre fresco**

3/8 xícara(s) (11g)

**feijão refrito**

3/4 xícara (182g)

**guacamole, industrializado**

6 colher de sopa (93g)

**pão**

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

### Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**claras de ovo**

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**claras de ovo**

3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
- 

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)  
**pão**  
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
5 colher de sopa (75g)  
**pão**  
2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
  2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.
-

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### 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:

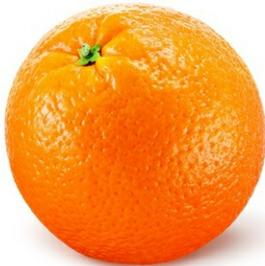
**ovos**  
4 grande (200g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

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

---

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Asas de frango ao estilo indiano

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### curry em pó

1 colher de sopa (6g)

#### sal

1/4 colher de sopa (4g)

#### asas de frango, com pele, cruas

2/3 lbs (303g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### curry em pó

2 colher de sopa (13g)

#### sal

1/2 colher de sopa (8g)

#### asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

---

### Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

#### vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

6 oz (170g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

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

3/4 lbs (340g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5

---

### Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

#### **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**

6 beterraba(s) (300g)

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

---

### Peito de frango básico

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



Rende 6 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

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

6 oz (168g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho para marinar**

5 colher de sopa (mL)

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

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho para marinar**

10 colher de sopa (mL)

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

1 1/4 lbs (560g)

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.

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **brócolis congelado**

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

#### **brócolis congelado**

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão - 307 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 oz camarão

#### **abobrinha, espiralizado**

1 1/2 médio (294g)

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **caldo de legumes**

1/6 xícara(s) (mL)

#### **alho, cortado em cubos**

3/4 dente (de alho) (2g)

#### **camarão cru, descascado e limpo**

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

#### **leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Camarão cajun com limão

8 oz - 215 kcal ● 46g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**lima, espremido**

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

**tempero cajun**

1/2 colher de sopa (3g)

**camarão cru, descascado e com a veia removida**

1/2 lbs (227g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Sirva.

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tempero italiano

2 pitada (1g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

#### tempero italiano

4 pitada (2g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (454g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Salada de edamame e beterraba

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### 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)

Para todas as 2 refeições:

#### edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

#### vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

#### beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

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.

### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz integral**  
1/3 xícara (63g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola, picado**  
1/6 pequeno (13g)  
**tomates**  
3 colher de sopa, picada (34g)  
**atum enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)  
**tomates**  
6 colher de sopa, picada (68g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

### logurte grego proteico

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**logurte grego proteico  
aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico  
aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**cenouras, fatiado**

2 grande (144g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

**pimenta-limão**

2 colher de chá (4g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

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

10 oz (280g)

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.
-