

Meal Plan - Plano alimentar para perda de peso de 1300 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 1318 kcal ● 122g proteína (37%) ● 59g gordura (41%) ● 60g carboidrato (18%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

180 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo
1 oz- 149 kcal



Uvas
29 kcal

Almoço

440 kcal, 31g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Vagem com manteiga e alho
98 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
4 oz- 230 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

420 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Day 2 1298 kcal ● 130g proteína (40%) ● 52g gordura (36%) ● 63g carboidrato (19%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

180 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo
1 oz- 149 kcal



Uvas
29 kcal

Almoço

455 kcal, 41g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Sopa de frango com macarrão
1/2 lata(s)- 71 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

385 kcal, 53g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Day 3 1300 kcal ● 116g proteína (36%) ● 61g gordura (42%) ● 56g carboidrato (17%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura

 Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

 Claras mexidas
122 kcal

 Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura

 Parfait de amora e granola
115 kcal

 Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Almoço

415 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura

 Salada de slaw com frango buffalo
415 kcal

Jantar

455 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura

 Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

 Costeletas de porco ao curry
1 costeleta(s)- 239 kcal

 Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal

Day 4 1300 kcal ● 116g proteína (36%) ● 61g gordura (42%) ● 56g carboidrato (17%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura

 Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

 Claras mexidas
122 kcal

 Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura

 Parfait de amora e granola
115 kcal

 Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Almoço

415 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura

 Salada de slaw com frango buffalo
415 kcal

Jantar

455 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura

 Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

 Costeletas de porco ao curry
1 costeleta(s)- 239 kcal

 Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal

Day 5

1279 kcal ● 119g proteína (37%) ● 46g gordura (32%) ● 82g carboidrato (26%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Parfait de amora e granola

115 kcal



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Almoço

350 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal

Jantar

460 kcal, 61g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões)- 387 kcal

Day 6

1350 kcal ● 135g proteína (40%) ● 51g gordura (34%) ● 73g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

220 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

415 kcal, 44g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Jantar

460 kcal, 61g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões)- 387 kcal

Day 7

1282 kcal

121g proteína (38%)

51g gordura (36%)

71g carboidrato (22%)

14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

220 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

415 kcal, 44g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Jantar

395 kcal, 47g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



Vagens

63 kcal



Rosbife

330 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar
1 colher de sopa (15g)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
7 xícara (637g)
- ☐ alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ vagens frescas
4 oz (113g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/2 xícara (203g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ pimenta-limão
3/4 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
4 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela
2 colher de sopa (30g)
- ☐ manjerição fresco
12 folhas (6g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1242g)

Produtos lácteos e ovos

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)
- ☐ amoras
1 1/2 xícara (198g)
- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Outro

- ☐ torresmo
2 oz (57g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ sopa de galinha com macarrão condensada
enlatada
1/2 lata (298 g) (149g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
2 pedaço (356g)
- ☐ bacon
6 fatia(s) (60g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1 lbs (454g)

- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ claras de ovo
1 xícara (243g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
3/4 xícara (210g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
6 grande (300g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
5 pita, pequena (diâm. 10 cm) (140g)
- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Cereais matinais

- ☐ granola
6 colher de sopa (34g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
2 colher de sopa (30g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
4 oz (113g)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1 xícara (243g)

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.

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal  1g proteína  0g gordura  24g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagem com manteiga e alho

98 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



alho, picado fino

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

vagens frescas, aparado e partido ao meio

4 oz (113g)

pimenta-limão

3/4 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve a ferver.
2. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.
3. Adicione manteiga às vagens; cozinhe e mexa até que a manteiga derreta, 2 a 3 minutos.
4. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até que o alho esteja macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.
5. Sirva.

Peitos de frango ao molho Caesar

4 oz - 230 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

parmesão

1 colher de sopa (5g)

molho Caesar

1 colher de sopa (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Sopa de frango com macarrão

1/2 lata(s) - 71 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa de galinha com macarrão condensada enlatada
1/2 lata (298 g) (149g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de slaw com frango buffalo

415 kcal ● 40g proteína ● 25g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

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

homus

2 colher de sopa (30g)

pão

2 fatia(s) (64g)

fiambre de peru

4 oz (113g)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

azeitonas verdes

6 grande (26g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjerição e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(42g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Torresmo

1 oz - 149 kcal  17g proteína  9g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

- 1. Aproveite.

Uvas

29 kcal  0g proteína  0g gordura  5g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 xícara (92g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Parfait de amora e granola

115 kcal  9g proteína  4g gordura  9g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
2 colher de sopa (18g)
granola
2 colher de sopa (11g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)

Para todas as 3 refeições:

amoras, picado grosseiramente
6 colher de sopa (54g)
granola
6 colher de sopa (34g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
3/4 xícara (210g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

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 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 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 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
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.

Costeletas de porco ao curry

1 costelet(a) - 239 kcal ● 39g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
curry em pó
2 pitada (1g)
costeleta de porco com osso
1 pedaço (178g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de chá (mL)
curry em pó
4 pitada (1g)
costeleta de porco com osso
2 pedaço (356g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões) - 387 kcal ● 58g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda amarela

1 colher de sopa (15g)

bacon

3 fatia(s) (30g)

lombo suíno (tenderloin), cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela

2 colher de sopa (30g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

lombo suíno (tenderloin), cru

1 lbs (454g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte o porco em fatias de cerca de 1 pol. (3 cm).
3. Tempere um lado do porco com mostarda e sal/pimenta a gosto.
4. Enrole cada medalhão de porco com uma fatia de bacon e coloque com a emenda para baixo em um refratário com laterais.
5. Asse por cerca de 20–25 minutos até o porco estar totalmente cozido.
6. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.