

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

## Day 1

1733 kcal ● 178g proteína (41%) ● 103g gordura (54%) ● 17g carboidrato (4%) ● 6g fibra (1%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Omelete estilo Southwest com bacon](#)  
287 kcal

### Lanches

205 kcal, 15g proteína, 1g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Enrolado de rosbife, queijo e picles](#)  
2 enrolado(s)- 205 kcal

### Almoço

585 kcal, 89g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Peito de frango básico](#)  
14 oz- 555 kcal



[Tomates assados](#)  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Jantar

655 kcal, 54g proteína, 13g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Vagem com manteiga](#)  
196 kcal



[Frango com ranch](#)  
8 oz- 461 kcal

## Day 2

1818 kcal ● 129g proteína (28%) ● 129g gordura (64%) ● 18g carboidrato (4%) ● 16g fibra (4%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Omelete estilo Southwest com bacon](#)  
287 kcal

### Lanches

205 kcal, 15g proteína, 1g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Enrolado de rosbife, queijo e picles](#)  
2 enrolado(s)- 205 kcal

### Almoço

615 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Wrap de alface com frango, bacon e abacate](#)  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



[Amêndoas torradas](#)  
1/6 xícara(s)- 148 kcal

### Jantar

715 kcal, 47g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Caldo de ossos](#)  
2 xícara(s)- 81 kcal



[Nozes-pecã](#)  
1/2 xícara- 366 kcal



[Salada simples de sardinha](#)  
265 kcal

## Day 3

1836 kcal ● 183g proteína (40%) ● 109g gordura (53%) ● 19g carboidrato (4%) ● 13g fibra (3%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon  
287 kcal

### Almoço

615 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 39g gordura



Wrap de alface com frango, bacon e abacate  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



Amêndoas torradas  
1/6 xícara(s)- 148 kcal

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo  
2 oz- 229 kcal

### Jantar

705 kcal, 102g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Vagem regada com azeite de oliva  
108 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos  
16 oz- 598 kcal

## Day 4

1769 kcal ● 191g proteína (43%) ● 97g gordura (50%) ● 22g carboidrato (5%) ● 11g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
101 kcal

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo  
2 oz- 229 kcal

### Almoço

550 kcal, 66g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



Vagem com manteiga  
196 kcal



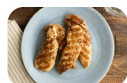
Peito de frango marinado  
10 oz- 353 kcal

### Jantar

705 kcal, 102g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Vagem regada com azeite de oliva  
108 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos  
16 oz- 598 kcal

## Day 5

1771 kcal ● 211g proteína (48%) ● 90g gordura (46%) ● 19g carboidrato (4%) ● 11g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



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

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Almoço

605 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Lombo de porco**  
14 oz- 410 kcal



**Vagem com manteiga**  
196 kcal

### Jantar

650 kcal, 102g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
16 oz- 592 kcal



**Pimentões cozidos**  
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

## Day 6

1765 kcal ● 174g proteína (40%) ● 104g gordura (53%) ● 21g carboidrato (5%) ● 12g fibra (3%)

### Café da manhã

290 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Muffins de ovo com brócolis e cheddar**  
3 muffins- 289 kcal

### Lanches

265 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torresmo e salsa**  
130 kcal



**Torresmo com molho French Onion**  
134 kcal

### Almoço

605 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Lombo de porco**  
14 oz- 410 kcal



**Vagem com manteiga**  
196 kcal

### Jantar

605 kcal, 45g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Brócolis com manteiga**  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
1 costeleta(s)- 428 kcal

## Day 7

1825 kcal ● 127g proteína (28%) ● 130g gordura (64%) ● 20g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

### Café da manhã

290 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Muffins de ovo com brócolis e cheddar**  
3 muffins- 289 kcal

### Lanches

265 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torresmo e salsa**  
130 kcal



**Torresmo com molho French Onion**  
134 kcal

### Almoço

665 kcal, 39g proteína, 7g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Salada de ovo com abacate e bacon**  
666 kcal

### Jantar

605 kcal, 45g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Brócolis com manteiga**  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
1 costeleta(s)- 428 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes congeladas  
7 1/3 xícara (887g)
- tomates  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (136g)
- cebola  
3 colher de sopa picada (30g)
- pimentão  
2/3 grande (110g)
- pickles  
4 hastes (140g)
- alface romana  
3 folha externa (84g)
- folhas de couve  
1 xícara, picada (40g)
- brócolis congelado  
3 2/3 xícara (334g)
- alho  
3 dente(s) (de alho) (9g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- mostarda Dijon  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- alecrim seco  
2 pitada (0g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de chá (mL)
- pimenta-limão  
1 colher de sopa (7g)
- coentro em pó  
1 colher de sopa (5g)
- cominho moído  
1 colher de sopa (6g)
- alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
1 vara (110g)
- ovos  
16 grande (800g)
- queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- queijo  
6 oz (170g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 1/4 oz (mL)
- molho ranch  
2 colher de sopa (mL)
- azeite  
2 1/3 oz (mL)
- molho para marinar  
5 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

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

## Produtos suínos

- bacon  
14 2/3 fatia(s) (147g)
- lombo suíno (tenderloin), cru  
1 3/4 lbs (793g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
2 pedaço (370g)

## Salsichas e embutidos

- roast beef fatiado (fri-frio)  
4 fatia retangular (55g)
- frios de frango  
3/4 lbs (340g)

## Produtos de nozes e sementes

- pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- amêndoas  
1/3 xícara, inteira (48g)

## Peixes e mariscos

- sardinhas, enlatadas em óleo  
1 lata (92g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1 1/2 abacate(s) (285g)

## Bebidas

- água  
3 colher de sopa (mL)

- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (57g)

## Outro

- mistura para molho ranch  
1/4 sachê (28 g) (7g)
  - caldo de ossos de frango  
2 xícara(s) (mL)
  - Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
1 1/2 colher de sopa (mL)
  - folhas verdes variadas  
3 xícara (85g)
  - Filés de peito de frango, crus  
2 lbs (907g)
  - torresmo  
2 1/2 oz (71g)
  - dip de cebola à francesa  
4 colher de sopa (59g)
- 

## Sopas, molhos e caldos

- salsa  
6 colher de sopa (108g)

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **bacon, cozido e picado**

2 fatia(s) (20g)

#### **ovos**

2 grande (100g)

#### **cebola**

1 colher de sopa picada (10g)

#### **pimentão**

1 colher de sopa, picado (9g)

#### **azeite**

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### **bacon, cozido e picado**

6 fatia(s) (60g)

#### **ovos**

6 grande (300g)

#### **cebola**

3 colher de sopa picada (30g)

#### **pimentão**

3 colher de sopa, picado (28g)

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### **pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**folhas de couve**

1/2 xícara, picada (20g)

**ovos**

1 grande (50g)

**tomates**

4 colher de sopa, picada (45g)

**alecrim seco**

1 pitada (0g)

**vinagre balsâmico**

1/2 colher de chá (mL)

**água**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

**ovos**

2 grande (100g)

**tomates**

1/2 xícara, picada (90g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**vinagre balsâmico**

1 colher de chá (mL)

**água**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

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



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Muffins de ovo com brócolis e cheddar

3 muffins - 289 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **brócolis congelado, cozido no vapor**

1/2 xícara (46g)

#### **azeite**

1/2 colher de chá (mL)

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

2 pitada, moído (1g)

#### **sal**

2 pitada (2g)

#### **queijo cheddar**

4 colher de sopa, ralado (28g)

#### **ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

#### **brócolis congelado, cozido no vapor**

1 xícara (91g)

#### **azeite**

1 colher de chá (mL)

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

4 pitada, moído (1g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

#### **queijo cheddar**

1/2 xícara, ralado (57g)

#### **ovos**

4 grande (200g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Unte as formas de muffin com azeite de oliva ou use forminhas.
3. Cozinhe no vapor o brócolis picado colocando-o, quase coberto, em um recipiente no micro-ondas com algumas colheres de chá de água por alguns minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal, pimenta e o brócolis.
5. Despeje a mistura nas formas de muffin e cubra uniformemente com o queijo.
6. Asse por cerca de 12–15 minutos até ficar pronto.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango básico

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





Rende 14 oz

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

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

14 oz (392g)

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.

---

## Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

**tomates**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

---

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abacates, fatiado**

3/8 abacate(s) (75g)

**frios de frango**

6 oz (170g)

**alface romana**

1 1/2 folha externa (42g)

**mostarda Dijon**

3/4 colher de sopa (11g)

**bacon**

3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

**frios de frango**

3/4 lbs (340g)

**alface romana**

3 folha externa (84g)

**mostarda Dijon**

1 1/2 colher de sopa (23g)

**bacon**

6 fatia(s) (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
4. Enrole a alface. Sirva.

---

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amêndoas**

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



#### vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Peito de frango marinado

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



Rende 10 oz

#### molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

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

10 oz (280g)

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.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Lombo de porco

14 oz - 410 kcal ● 83g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**lombo suíno (tenderloin), cru**  
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

**lombo suíno (tenderloin), cru**  
1 3/4 lbs (793g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\r\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\r\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
2 2/3 xícara (323g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de ovo com abacate e bacon

666 kcal ● 39g proteína ● 49g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



#### ovos, cozido (duro) e resfriado

4 grande (200g)

#### abacates

2/3 abacate(s) (134g)

#### bacon

2 2/3 fatia(s) (27g)

#### alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

#### folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmigalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Enrolado de rosbife, queijo e pickles

2 enrolado(s) - 205 kcal ● 15g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### roast beef fatiado (fri-frio)

2 fatia retangular (28g)

#### queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

#### pickles

2 hastes (70g)

Para todas as 2 refeições:

#### roast beef fatiado (fri-frio)

4 fatia retangular (55g)

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

#### pickles

4 hastes (140g)

1. Abra uma fatia de rosbife.
2. Coloque a fatia de queijo sobre o rosbife.
3. Coloque a tira de pickles em uma das bordas do rosbife.
4. Enrole o conjunto (rosbife/queijo/pickles) até a outra extremidade.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**queijo**  
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo**  
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Torresmo e salsa

130 kcal ● 14g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo**  
3/4 oz (21g)  
**salsa**  
3 colher de sopa (54g)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa**  
6 colher de sopa (108g)

1. A receita não possui instruções.

### Torresmo com molho French Onion

134 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo**  
1/2 oz (14g)  
**dip de cebola à francesa**  
2 colher de sopa (29g)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo**  
1 oz (28g)  
**dip de cebola à francesa**  
4 colher de sopa (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



#### vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Frango com ranch

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



Rende 8 oz

#### mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

#### molho ranch

2 colher de sopa (mL)

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



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

---

### Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

#### **caldo de ossos de frango**

2 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

#### **pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



#### **Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**

1 lata (92g)

#### **folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.
-

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **vagens verdes congeladas**

1 xícara (121g)

#### **sal**

3/4 pitada (0g)

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

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

#### **vagens verdes congeladas**

2 xícara (242g)

#### **sal**

1 1/2 pitada (1g)

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

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Peitos de frango (tenderloins) básicos

16 oz - 598 kcal ● 100g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **Filés de peito de frango, crus**

1 lbs (454g)

#### **óleo**

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **Filés de peito de frango, crus**

2 lbs (907g)

#### **óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

#### **pimenta-limão**

1 colher de sopa (7g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

### Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pimentão(s)

### **pimentão, sem sementes e cortado em tiras**

1/2 grande (82g)

### **óleo**

1 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

---

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **manteiga**

4 colher de chá (19g)

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

2/3 pitada (0g)

### **brócolis congelado**

1 1/3 xícara (121g)

### **sal**

2/3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

### **manteiga**

2 2/3 colher de sopa (38g)

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

1 1/3 pitada (0g)

### **brócolis congelado**

2 2/3 xícara (243g)

### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

---

### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite, dividido**

1 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**costeletas de lombo de porco,**

**sem osso, cruas**

1 pedaço (185g)

**coentro em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**cominho moído**

1/2 colher de sopa (3g)

**alho, picado**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

**sal**

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite, dividido**

2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**costeletas de lombo de porco,**  
**sem osso, cruas**

2 pedaço (370g)

**coentro em pó**

1 colher de sopa (5g)

**cominho moído**

1 colher de sopa (6g)

**alho, picado**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**sal**

4 pitada (3g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
  2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
  3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.
-