

# Meal Plan - Plano alimentar de 50 g de proteína

[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

945 kcal ● 57g proteína (24%) ● 65g gordura (62%) ● 21g carboidrato (9%) ● 12g fibra (5%)

### Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

### Jantar

350 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Frango com ranch**  
4 oz- 230 kcal

### Almoço

355 kcal, 22g proteína, 13g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Arroz integral**  
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Coxas de frango com cogumelos**  
3 onça(s)- 295 kcal

## Day 2

1028 kcal ● 53g proteína (20%) ● 72g gordura (63%) ● 26g carboidrato (10%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

### Jantar

350 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Frango com ranch**  
4 oz- 230 kcal

### Almoço

435 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

## Day 3

979 kcal ● 61g proteína (25%) ● 58g gordura (53%) ● 42g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

435 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduiche de queijo grelhado

1/2 sanduiche(s)- 248 kcal



Pistaches

188 kcal

### Jantar

300 kcal, 33g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango básico

4 oz- 159 kcal



Salada caprese

142 kcal

## Day 4

1071 kcal ● 63g proteína (23%) ● 58g gordura (49%) ● 63g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

375 kcal, 22g proteína, 40g carboidratos líquidos, 12g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sanduiche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduiche(s)- 243 kcal

### Jantar

455 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz- 338 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

## Day 5

1071 kcal ● 63g proteína (23%) ● 58g gordura (49%) ● 63g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

375 kcal, 22g proteína, 40g carboidratos líquidos, 12g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sanduiche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduiche(s)- 243 kcal

### Jantar

455 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz- 338 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

## Day 6

993 kcal ● 55g proteína (22%) ● 26g gordura (23%) ● 114g carboidrato (46%) ● 22g fibra (9%)

### Café da manhã

210 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight

169 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

460 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Sanduiche deli de peru com homus

1/2 sanduiche(s)- 175 kcal

### Jantar

325 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

## Day 7

993 kcal ● 55g proteína (22%) ● 26g gordura (23%) ● 114g carboidrato (46%) ● 22g fibra (9%)

### Café da manhã

210 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight

169 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Almoço

460 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

1/2 sanduíche(s)- 175 kcal

### Jantar

325 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

---

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates  
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ suco de limão  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas  
5 fruta (370g)
- ☐ banana  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ laranja  
4 laranja (616g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
2 grande (100g)
- ☐ manteiga  
1 1/4 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo fatiado  
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ muçarela fresca  
1 oz (28g)
- ☐ queijo de cabra  
1 oz (28g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ leite integral  
1/4 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
4 colher de chá (16g)
- ☐ arroz branco de grão longo  
1/4 xícara (41g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ manjerição fresco  
2 3/4 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

## Bebidas

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua  
1/2 coxa (170 g cada) (85g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3/4 lbs (336g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
1 lbs (454g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2/3 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de chá (mL)
- ☐ spray de cozinha  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

## Outro

- ☐ mistura para molho ranch  
1/4 sachê (28 g) (7g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3/8 embalagem (155 g) (67g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
6 3/4 oz (192g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)

## Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas  
3 barra (120g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ homus  
2 colher de sopa (30g)

- ☐ água  
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ café, coado  
3 colher de sopa (44g)
- ☐ pó proteico  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos  
2 oz (57g)
- ☐ tomates  
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (288g)
- ☐ cebola  
3 colher de sopa, picado (45g)
- ☐ abobrinha  
1 grande (323g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot  
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão  
4 colher de sopa (65g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada  
1/2 xícara (41g)

## Doces

- ☐ xarope de bordo  
2 colher de chá (mL)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru  
4 oz (113g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Abacate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

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

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

2 grande (100g)

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.

# Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

## Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### café, coado

1 1/2 colher de sopa (22g)

#### aveia em flocos (old-fashioned),

#### aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

#### pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

#### leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

#### xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### café, coado

3 colher de sopa (44g)

#### aveia em flocos (old-fashioned),

#### aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

#### pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

#### xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

#### clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

#### **arroz integral**

4 colher de chá (16g)

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

1/2 pitada, moído (0g)

#### **água**

1/6 xícara(s) (mL)

#### **sal**

1/2 pitada (0g)

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.

### Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s) - 295 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 onça(s)

#### **cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**

2 oz (57g)

#### **coxa de frango, com osso e pele, crua**

1/2 coxa (170 g cada) (85g)

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

1/2 pitada (0g)

#### **manteiga**

1/4 colher de sopa (4g)

#### **água**

1/8 xícara(s) (mL)

#### **sal**

1/2 pitada (0g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.

5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
  6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
  7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
  8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.
-

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

#### manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

#### pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

#### pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

#### pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### spray de cozinha

1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo  
cada (0g)

#### manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

#### banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de  
comprimento) (59g)

#### pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

#### spray de cozinha

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo  
cada (0g)

#### manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

#### banana, fatiado

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

#### pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**  
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Sanduíche deli de peru com homus

1/2 sanduíche(s) - 175 kcal ● 15g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/8 colher de chá (mL)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

#### homus

1 colher de sopa (15g)

#### pão

1 fatia(s) (32g)

#### fiambre de peru

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### 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.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### alho em pó

1 pitada (0g)

#### azeite

3/8 colher de chá (mL)

#### abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

#### abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Frango com ranch

4 oz - 230 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mistura para molho ranch**

1/8 sachê (28 g) (4g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

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

4 oz (112g)

**molho ranch**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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 3

---

### Peito de frango básico

4 oz - 159 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

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

4 oz (112g)

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.

---

## Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**tomates, cortado ao meio**

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de chá (mL)

**manjeriço fresco**

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**muçarela fresca**

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz - 338 kcal ● 29g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

**asas de frango, com pele, cruas**

1/2 lbs (227g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

**asas de frango, com pele, cruas**

1 lbs (454g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**sal**

2 pitada (2g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**arroz branco de grão longo**  
1 3/4 colher de sopa (21g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**arroz branco de grão longo**  
1/4 xícara (41g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abobrinha**  
1/2 grande (162g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**molho para macarrão**  
2 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
1 grande (323g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**molho para macarrão**  
4 colher de sopa (65g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

## 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.
-