

# Meal Plan - Dieta de 20 g de carboidratos



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** 1536 kcal ● 68g proteína (18%) ● 129g gordura (76%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

## Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
1 oz- 114 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

## Lanches

145 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Chocolate amargo**  
1 quadrado(s)- 60 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

## Almoço

570 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Tacos de queijo e guacamole**  
2 taco(s)- 350 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
218 kcal

## Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Salada com bacon e queijo de cabra**  
568 kcal

**Day 2** 1473 kcal ● 109g proteína (30%) ● 104g gordura (63%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

## Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
1 oz- 114 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

## Lanches

145 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Chocolate amargo**  
1 quadrado(s)- 60 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

## Almoço

570 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Tacos de queijo e guacamole**  
2 taco(s)- 350 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
218 kcal

## Jantar

505 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
82 kcal



**Peito de frango básico**  
10 2/3 oz- 423 kcal

## Day 3

1429 kcal ● 150g proteína (42%) ● 82g gordura (52%) ● 17g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

### Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Queijo

1 oz- 114 kcal



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

### Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

### Almoço

505 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



#### Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

12 oz- 461 kcal

### Jantar

505 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



#### Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

## Day 4

1504 kcal ● 127g proteína (34%) ● 100g gordura (60%) ● 17g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

### Café da manhã

225 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Wraps de alface com salmão defumado e feta

2 wrap(s) de alface- 112 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

### Almoço

505 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



#### Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

12 oz- 461 kcal

### Jantar

605 kcal, 53g proteína, 2g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Carnitas na panela elétrica

10 2/3 oz- 547 kcal

**Day 5** 1429 kcal ● 138g proteína (39%) ● 86g gordura (54%) ● 18g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Café da manhã

225 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Wraps de alface com salmão defumado e feta**  
2 wrap(s) de alface- 112 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Sementes de girassol**  
90 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de açúcar**  
1 recipiente(s)- 78 kcal

### Almoço

490 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
107 kcal



**Coxas de frango assadas**  
6 oz- 385 kcal

### Jantar

540 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Arroz de couve-flor com bacon**  
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
8 oz- 296 kcal

**Day 6** 1539 kcal ● 144g proteína (37%) ● 97g gordura (57%) ● 16g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

### Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Bacon**  
4 fatia(s)- 202 kcal

### Lanches

225 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Torresmo e salsa**  
116 kcal



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Almoço

490 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
107 kcal



**Coxas de frango assadas**  
6 oz- 385 kcal

### Jantar

540 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Arroz de couve-flor com bacon**  
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
8 oz- 296 kcal

## Day 7

1455 kcal ● 140g proteína (38%) ● 92g gordura (57%) ● 13g carboidrato (4%) ● 5g fibra (1%)

### Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Bacon**  
4 fatia(s)- 202 kcal

### Lanches

225 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Torresmo e salsa**  
116 kcal



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Almoço

435 kcal, 45g proteína, 2g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Hambúrguer simples de peru**  
2 hambúrguer(es)- 375 kcal

### Jantar

515 kcal, 59g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Legumes mistos**  
1/4 xícara(s)- 24 kcal



**Coxas de frango com tomilho e limão**  
490 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol  
2 oz (53g)
- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
2 oz (57g)
- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)

## Produtos suíños

- bacon  
10 1/2 fatia(s) (105g)
- paleta de porco  
2/3 lbs (302g)
- bacon cru  
3 fatia(s) (85g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
1 oz (mL)
- óleo  
1 1/2 oz (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo de cabra  
2 1/2 oz (71g)
- queijo cheddar  
1 xícara, ralado (113g)
- queijo  
3 oz (85g)
- ovos  
8 grande (400g)
- queijo feta  
4 colher de sopa (38g)
- manteiga  
4 colher de chá (18g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- guacamole industrializado  
1/2 xícara (124g)
- molho barbecue sem açúcar  
3 colher de sopa (45g)
- iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado  
3 recipiente(s) (450g)

## Doces

- chocolate amargo 70–85%  
2 quadrado(s) (20g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
2 2/3 xícara (384g)
- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (590g)
- alface romana (romaine)  
4 folha interna (24g)
- mistura de legumes congelados  
4 colher de sopa (34g)

## Especiarias e ervas

- sal  
2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino  
2 pitada (0g)
- tempero de limão e pimenta  
1 colher de sopa (7g)
- tomilho seco  
1/2 g (1g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/3 lbs (1045g)
- asas de frango, com pele, cruas  
1 1/2 lbs (681g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
3/4 lbs (340g)
- coxa de frango desossada e sem pele  
2/3 lb (302g)
- peru moído, cru  
1/2 lbs (227g)

## Peixes e mariscos

- salmão defumado  
2 oz (57g)

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado  
4 colher de sopa (37g)

## Sopas, molhos e caldos

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

torresmo

1 1/3 oz (38g)

salsa (molho)

1/3 xícara (96g)

### **Frutas e sucos de frutas**

suco de limão

4 colher de chá (mL)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**queijo**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Wraps de alface com salmão defumado e feta

2 wrap(s) de alface - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alface romana (romaine)**  
2 folha interna (12g)  
**queijo feta**  
2 colher de sopa (19g)  
**salmão defumado**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
4 folha interna (24g)  
**queijo feta**  
4 colher de sopa (38g)  
**salmão defumado**  
2 oz (57g)

1. Sobre cada folha de alface, coloque um pouco de salmão defumado e feta. Tempere com uma pitada de sal/pimenta. Sirva.

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**ovos**

2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.

2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

### Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacon**

4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon**

8 fatia(s) (80g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **guacamole industrializado**

4 colher de sopa (62g)

#### **queijo cheddar**

1/2 xícara, ralado (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### **guacamole industrializado**

1/2 xícara (124g)

#### **queijo cheddar**

1 xícara, ralado (113g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrite com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

### Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **nozes de macadâmia sem casca, torradas**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

#### **nozes de macadâmia sem casca, torradas**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **tomates**

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

#### **tomates**

24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

### Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

12 oz - 461 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

3/4 lbs (341g)

#### **molho barbecue sem açúcar**

1 1/2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

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

1 1/2 lbs (681g)

#### **molho barbecue sem açúcar**

3 colher de sopa (45g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

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

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

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

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

#### tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

#### óleo

1 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.

### Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 hambúrguer(es)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### peru moído, cru

1/2 lbs (227g)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **chocolate amargo 70–85%**

1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

#### **chocolate amargo 70–85%**

2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **miolos de girassol**

1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

#### **miolos de girassol**

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

### Logurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado**  
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado**  
3 recipiente(s) (450g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Torresmo e salsa

116 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo**  
2/3 oz (19g)  
**salsa (molho)**  
2 2/3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo**  
1 1/3 oz (38g)  
**salsa (molho)**  
1/3 xícara (96g)

1. A receita não possui instruções.

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mix de nozes**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal ● 29g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



**miolos de girassol**

2 1/2 colher de chá (10g)

**bacon**

2 1/2 fatia(s) (25g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

**queijo de cabra**

2 1/2 oz (71g)

**folhas verdes variadas**

2 1/2 xícara (75g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.

2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.

3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2/3 xícara (96g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1 1/3 xícara (192g)

**sal**

1 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**

2 colher de chá (mL)

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

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

4 colher de chá (mL)

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

1 1/3 lbs (597g)

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 4

---

### Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

**tomates**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

**óleo**

1 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.

---

### Carnitas na panela elétrica

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

### paleta de porco

2/3 lbs (302g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s) - 245 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

#### bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

#### couve-flor congelada

3 xícara (340g)

#### bacon cru

3 fatia(s) (85g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

---

### Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tempero de limão e pimenta**

1/2 colher de sopa (3g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero de limão e pimenta**

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

---

## Jantar 5

Comer em dia 7

---

### Legumes mistos

1/4 xícara(s) - 24 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**

4 colher de sopa (34g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal ● 58g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**suco de limão**

4 colher de chá (mL)

**tomilho seco**

1/3 colher de chá, folhas (0g)

**coxa de frango desossada e sem pele**

2/3 lb (302g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se

for marinhar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.

2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.