

Meal Plan - Plano alimentar de 30 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

1549 kcal ● 149g proteína (38%) ● 93g gordura (54%) ● 22g carboidrato (6%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos mexidos básicos](#)

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Queijo em tiras](#)

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

520 kcal, 69g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Vagem com manteiga](#)

98 kcal



[Peito de frango básico](#)

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

595 kcal, 54g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Queijo](#)

1 oz- 114 kcal



[Wrap de alface com frango estilo jalapeño popper](#)

2 wrap(s) de alface- 478 kcal

Day 2

1549 kcal ● 149g proteína (38%) ● 93g gordura (54%) ● 22g carboidrato (6%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos mexidos básicos](#)

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Queijo em tiras](#)

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

520 kcal, 69g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Vagem com manteiga](#)

98 kcal



[Peito de frango básico](#)

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

595 kcal, 54g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Queijo](#)

1 oz- 114 kcal



[Wrap de alface com frango estilo jalapeño popper](#)

2 wrap(s) de alface- 478 kcal

Day 3 1465 kcal ● 183g proteína (50%) ● 68g gordura (42%) ● 24g carboidrato (7%) ● 6g fibra (2%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torresmo com molho French Onion
134 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

565 kcal, 78g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Jantar

495 kcal, 77g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado
12 oz- 424 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal

Day 4 1528 kcal ● 173g proteína (45%) ● 77g gordura (45%) ● 28g carboidrato (7%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

295 kcal, 8g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de girassol
135 kcal



Mirtilos com creme
161 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torresmo com molho French Onion
134 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

565 kcal, 78g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Jantar

495 kcal, 77g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado
12 oz- 424 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal

Day 5

1473 kcal ● 90g proteína (24%) ● 108g gordura (66%) ● 20g carboidrato (6%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 8g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Mirtos com creme

161 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Almoço

435 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz- 338 kcal



Vagem com manteiga

98 kcal

Jantar

555 kcal, 46g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Asas de frango ao estilo indiano

12 oz- 495 kcal



Couve-de-bruxelas assada

58 kcal

Day 6

1544 kcal ● 87g proteína (22%) ● 113g gordura (66%) ● 24g carboidrato (6%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Almoço

480 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 37g gordura



Arroz de couve-flor

2 xícara(s)- 121 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Linguiça italiana

1 unidade(s)- 257 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Jantar

555 kcal, 46g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Asas de frango ao estilo indiano

12 oz- 495 kcal



Couve-de-bruxelas assada

58 kcal

Day 7

1492 kcal ● 96g proteína (26%) ● 105g gordura (63%) ● 22g carboidrato (6%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)

326 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Pistaches](#)

188 kcal

Almoço

480 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Arroz de couve-flor](#)

2 xícara(s)- 121 kcal



[Espinafre salteado simples](#)

100 kcal



[Linguíça italiana](#)

1 unidade(s)- 257 kcal

Jantar

500 kcal, 55g proteína, 1g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Peru moído básico](#)

9 1/3 oz- 438 kcal



[Minced cauliflower com espinafre e manteiga](#)

1 xícara(s)- 64 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
2 oz (57g)
- ☐ queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ☐ queijo cremoso
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (32g)
- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
- ☐ pimenta jalapeño
1/2 xícara, picada (47g)
- ☐ vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (687g)
- ☐ couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/2 xícara(s) (255g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ curry em pó
2 1/4 colher de sopa (14g)
- ☐ manjeriço fresco
4 folhas (2g)

Gorduras e óleos

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2290g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
- ☐ peru moído, cru
9 1/3 oz (265g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ torresmo
1 oz (28g)
- ☐ molho de cebola francês
4 colher de sopa (59g)
- ☐ couve-flor congelada
4 xícara (454g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
1 xícara, congelada (106g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ mirtilos
1/2 xícara (74g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)

- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
 - ☐ óleo
3 oz (mL)
 - ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
 - ☐ molho para marinar
3/4 xícara (mL)
 - ☐ azeite
1 oz (mL)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 2/3 grande (133g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Mirtilos com creme

161 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
4 colher de sopa (37g)
creme de leite fresco
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1/2 xícara (74g)
creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)

1. Coloque os mirtilos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

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

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

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 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
óleo
1 colher de sopa (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.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Asas de frango ao molho Buffalo

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



Rende 8 oz

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)

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.

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz de couve-flor

2 xícara(s) - 121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Linguiça italiana

1 unidade(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua
1 linguiça (108g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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)

molho de cebola francês

2 colher de sopa (29g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

1 oz (28g)

molho de cebola francês

4 colher de sopa (59g)

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 2 refeições:

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

pistaches sem casca

3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango estilo jalapeño popper

2 wrap(s) de alface - 478 kcal 48g proteína 29g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
pimenta jalapeño, sem sementes
4 colher de sopa, picada (24g)
alho em pó
2 pitada (1g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
queijo cremoso, amolecido
1 oz (28g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
pimenta jalapeño, sem sementes
1/2 xícara, picada (47g)
alho em pó
4 pitada (2g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
queijo cremoso, amolecido
2 oz (57g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta e cozinhe em uma frigideira antiaderente ou asse a 350°F (180°C) por 25-30 minutos até o frango ficar totalmente cozido. Reserve para esfriar.
2. Em uma tigela grande, misture o cream cheese, o iogurte grego, a maionese, o alho em pó e os jalapeños (você pode modular o nível de picância omitindo ou incluindo as sementes. Quanto mais sementes, mais picante). Reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, corte em cubos e adicione à tigela. Misture até incorporar.
4. Misture delicadamente o queijo cheddar ralado e tempere com sal/pimenta a gosto.
5. Distribua a mistura uniformemente sobre as folhas de alface. Sirva.
6. Dica de preparo: guarde a mistura de salada de frango separadamente em um recipiente hermético na geladeira. Monte os wraps de alface pouco antes de servir.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

3/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asas de frango ao estilo indiano

12 oz - 495 kcal ● 44g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

curry em pó

1 colher de sopa (7g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

asas de frango, com pele, cruas

3/4 lbs (341g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

curry em pó

2 1/4 colher de sopa (14g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/2 lbs (681g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

Couve-de-bruxelas assada

58 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

2 oz (57g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

4 oz (113g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dorem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

peru moído, cru

9 1/3 oz (265g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 xícara(s) - 64 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.