

Meal Plan - Plano alimentar de 50 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

1525 kcal ● 97g proteína (26%) ● 99g gordura (58%) ● 39g carboidrato (10%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
163 kcal



[Queijo](#)
1 oz- 114 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

485 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Abacate](#)
176 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

500 kcal, 55g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
203 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
8 oz- 296 kcal

Day 2

1530 kcal ● 108g proteína (28%) ● 104g gordura (61%) ● 28g carboidrato (7%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
163 kcal



[Queijo](#)
1 oz- 114 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

490 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)
4 oz- 233 kcal

Jantar

500 kcal, 55g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
203 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
8 oz- 296 kcal

Day 3

1483 kcal ● 78g proteína (21%) ● 104g gordura (63%) ● 39g carboidrato (10%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

235 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

490 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Coxas ao molho Buffalo
4 oz- 233 kcal

Jantar

480 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal



Wrap de alface com hambúrguer e bacon
1 hambúrguer(es) (4 oz cada)- 333 kcal

Day 4

1532 kcal ● 145g proteína (38%) ● 82g gordura (48%) ● 44g carboidrato (12%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Couve salteada
61 kcal

Lanches

235 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

490 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



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

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal

Day 5 1490 kcal ● 129g proteína (35%) ● 89g gordura (53%) ● 36g carboidrato (10%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Couve salteada

61 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

555 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa- 452 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 6 1497 kcal ● 123g proteína (33%) ● 95g gordura (57%) ● 33g carboidrato (9%) ● 4g fibra (1%)

Café da manhã

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



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

555 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa- 452 kcal

Jantar

535 kcal, 44g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal



Arroz frito com legumes

148 kcal

Day 7 1451 kcal ● 123g proteína (34%) ● 88g gordura (54%) ● 33g carboidrato (9%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

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



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 31g gordura



Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Jantar

535 kcal, 44g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



Arroz frito com legumes
148 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
3 folhas (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, moído (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (309g)
- ☐ alface romana
1 cabeça (631g)
- ☐ cenouras
5/8 médio (38g)
- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 xícara (270g)
- ☐ alho
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ ervilhas congeladas
5 colher de sopa (40g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ folhas verdes variadas
18 xícara (540g)
- ☐ coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
9 fatia(s) (90g)
- ☐ paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Bebidas

☐ grãos de milho congelados
3 colher de sopa (27g)

☐ pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Produtos lácteos e ovos

☐ ovos
9 1/2 grande (480g)

☐ queijo
6 oz (169g)

☐ queijo azul
1 oz (28g)

☐ leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz integral
3 colher de sopa (38g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

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

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

manjeriçao fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

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.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- sal**
1 pitada (0g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
- ovos**
2 grande (100g)
- óleo**
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- sal**
2 pitada (1g)
- folhas de couve**
1 xícara, picada (40g)
- ovos**
4 grande (200g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- óleo**
1 colher de chá (mL)
- folhas de couve**
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo**
2 colher de chá (mL)
- folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pistaches

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



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Coxas ao molho Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

4 oz (113g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

1/2 lbs (227g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Peito de frango básico

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



Rende 10 2/3 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

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

2/3 lbs (299g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

queijo azul

1/2 oz (14g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

queijo azul

1 oz (28g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

paleta de porco

1/2 lbs (227g)

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.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. 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

pimenta-limão

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:

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.

Jantar 2

Comer em dia 3

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Wrap de alface com hambúrguer e bacon

1 hambúrguer(es) (4 oz cada) - 333 kcal ● 23g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 hambúrguer(es) (4 oz cada)

bacon

1 fatia(s) (10g)

alface romana

1 folha interna (6g)

carne moída (20% de gordura)

4 oz (113g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe o bacon até ficar pronto.
2. Enquanto isso, modele a carne em hambúrgueres e tempere todos os lados com sal/pimenta a gosto.
3. Retire o bacon cozido e coloque os hambúrgueres na frigideira. Cozinhe cada lado por cerca de 4 minutos (ou até a temperatura interna atingir cerca de 160°F (70°C)).
4. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, coloque sobre folhas de alface romana e cubra com o bacon.
5. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Frango com ranch

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 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.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Arroz frito com legumes

148 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1/6 dente(s) (de alho) (1g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

ervilhas congeladas

2 1/2 colher de sopa (20g)

grãos de milho congelados

5 colher de chá (14g)

arroz integral, cru

5 colher de chá (19g)

ovos

1/3 grande (15g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

ervilhas congeladas

5 colher de sopa (40g)

grãos de milho congelados

3 colher de sopa (27g)

arroz integral, cru

3 colher de sopa (38g)

ovos

5/8 grande (30g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Siga as instruções da embalagem para cozinhar o arroz. Deve render cerca de 3 ou 4 xícaras depois de cozido. Deixe esfriar.
 2. Aqueça metade do óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por cerca de um minuto.
 3. Quebre os ovos na panela e mexa suavemente por 1 ou 2 minutos até que estejam quase cozidos.
 4. Adicione a outra metade do óleo e o arroz e deixe cozinhar mais alguns minutos. Mexa com frequência.
 5. Acrescente o milho, as ervilhas e o molho de soja e mexa por mais 1-2 minutos.
 6. Retire do fogo e sirva.
-