

Meal Plan - Plano alimentar de 75 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

1562 kcal ● 110g proteína (28%) ● 89g gordura (51%) ● 59g carboidrato (15%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Ovos mexidos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
109 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Sementes de girassol](#)
120 kcal



[Uvas](#)
77 kcal



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Sanduíche de salada de frango](#)
1 sanduíche(s)- 480 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

480 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
163 kcal



[Peito de frango básico](#)
8 oz- 317 kcal

Day 2

1562 kcal ● 110g proteína (28%) ● 89g gordura (51%) ● 59g carboidrato (15%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Ovos mexidos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
109 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Sementes de girassol](#)
120 kcal



[Uvas](#)
77 kcal



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Sanduíche de salada de frango](#)
1 sanduíche(s)- 480 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

480 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
163 kcal



[Peito de frango básico](#)
8 oz- 317 kcal

Day 3

1561 kcal ● 126g proteína (32%) ● 92g gordura (53%) ● 52g carboidrato (13%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s)- 108 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Wrap de alface com salmão

315 kcal



Queijo

2 1/2 oz- 286 kcal

Jantar

480 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



Arroz com caldo de ossos

184 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Day 4

1480 kcal ● 81g proteína (22%) ● 108g gordura (66%) ● 35g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s)- 108 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Wrap de alface com salmão

315 kcal



Queijo

2 1/2 oz- 286 kcal

Jantar

445 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pistaches

188 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal

Day 5 1466 kcal ● 90g proteína (25%) ● 97g gordura (60%) ● 45g carboidrato (12%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Almoço

615 kcal, 32g proteína, 8g carboidratos líquidos, 49g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Jantar

445 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pistaches
188 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
257 kcal

Day 6 1489 kcal ● 142g proteína (38%) ● 78g gordura (47%) ● 46g carboidrato (12%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Almoço

545 kcal, 57g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Lentilhas
87 kcal

Jantar

510 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g proteína (38%) ● 78g gordura (47%) ● 46g carboidrato (12%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Almoço

545 kcal, 57g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Lentilhas
87 kcal

Jantar

510 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
4 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ aipo cru
1/3 maço (174g)
- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1213g)
- ☐ alface romana
4 folha externa (112g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ alho
1/2 dente (de alho) (2g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso,
cru
3 lbs (1290g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3/8 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo
6 1/2 oz (184g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria
gorda)
3 1/4 xícara (735g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Outro

- ☐ caldo de ossos de frango
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
6 oz (170g)
- ☐ Linguíça italiana de porco, crua
2 linguíça (215g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ torresmo
1/2 oz (14g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Salsichas e embutidos

- ☐ uvas
2 2/3 xícara (245g)
- ☐ abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

- ☐ presunto fatiado
2 fatia (46g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

2 colher de sopa (28g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de salada de frango

1 sanduíche(s) - 480 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

maionese

2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 peça (85g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

maionese

4 colher de sopa (mL)

pão

4 fatia (128g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 peça (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele o frango com óleo de cada lado e coloque-o em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
4. Deixe o frango esfriar e então corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada sanduíche, espalhe a mistura uniformemente sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface com salmão

315 kcal ● 23g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana

2 folha externa (56g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

aipo cru, cortado em cubinhos

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

1 lata(s) (140 g) (não drenada) (142g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana

4 folha externa (112g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

aipo cru, cortado em cubinhos

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Queijo

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

2 1/2 oz (71g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

5 oz (142g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espinafre salteado simples

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



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)

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

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 unidade(s)

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 1/2" 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s) - 108 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto fatiado

1 fatia (23g)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado

2 fatia (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

Para todas as 3 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido
3/4 xícara, pedaços (136g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 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

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Arroz com caldo de ossos

184 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

caldo de ossos de frango

1/2 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 8 oz

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)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em gomos

1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (46g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

frango de rotisseria, cozido

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em gomos

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

frango de rotisseria, cozido

6 oz (170g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo, esmagado

1/4 oz (7g)

coxas de frango com pele

1/2 lbs (227g)

tempero cajun

1/3 colher de chá (1g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

coxas de frango com pele

16 oz (454g)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

molho picante

3 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-