Plano Alimentar - Dieta de 85 g de carboidratos

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 1

1475 kcal 70g proteína (19%) 104g gordura (63%) 45g carboidrato (12%) 21g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 6g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Abacate
176 kcal

Almoço

495 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura

Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura

Cenouras com molho ranch
173 kcal

Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

450 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura

Vagem com manteiga
196 kcal

Coxas de frango básicas
6 oz- 255 kcal

Dia 2

1472 kcal 81g proteína (22%) 101g gordura (62%) 41g carboidrato (11%) 18g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 6g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Abacate
176 kcal

Almoço

495 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura

Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura

Cenouras com molho ranch
173 kcal

Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

450 kcal, 46g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura

Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal

Dia 3

1506 kcal 67g proteína (18%) 99g gordura (59%) 61g carboidrato (16%) 25g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 6g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Abacate
176 kcal

Almoço

480 kcal, 30g proteína, 25g carboidratos líquidos, 25g gordura

Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Costeletas de porco glaceadas com damasco
1/2 costeleta(s)- 151 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura

Cenouras com molho ranch
173 kcal

Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

495 kcal, 24g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

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

Arroz integral com manteiga
125 kcal

Dia 4

1503 kcal 77g proteína (21%) 90g gordura (54%) 79g carboidrato (21%) 18g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Ovos mexidos cremosos
182 kcal

Almoço

480 kcal, 30g proteína, 25g carboidratos líquidos, 25g gordura

Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Costeletas de porco glaceadas com damasco
1/2 costeleta(s)- 151 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura

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

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

495 kcal, 24g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

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

Arroz integral com manteiga
125 kcal

Dia 5

1444 kcal 87g proteína (24%) 77g gordura (48%) 78g carboidrato (22%) 23g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Ovos mexidos cremosos
182 kcal

Almoço

495 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura

BLT com abacate
411 kcal

Cenouras com homus
82 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura

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

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

425 kcal, 42g proteína, 14g carboidratos líquidos, 21g gordura

Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Dia 6

1475 kcal 79g proteína (22%) 83g gordura (50%) 80g carboidrato (22%) 23g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

495 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura

BLT com abacate
411 kcal

Cenouras com homus
82 kcal

Lanches

170 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Purê de maçã
57 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Salada de frango com mel e mostarda
277 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Dia 7

1536 kcal 98g proteína (25%) 88g gordura (52%) 73g carboidrato (19%) 15g fibra (4%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

555 kcal, 40g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura

Coxas de frango com mel e mostarda
1 onça(s)- 427 kcal

Cenouras glaceadas com mel
128 kcal

Lanches

170 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Purê de maçã
57 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Salada de frango com mel e mostarda
277 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lista de Compras

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] cenouras baby
  52 médio (520g)
- [ ] vagens verdes congeladas
  2 xícara (242g)
- [ ] tomates
  1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (210g)
- [ ] cogumelos
  4 oz (113g)
- [ ] folhas de couve
  1 maço (170g)
- [ ] espinafre fresco
  1/2 xícara(s) (15g)
- [ ] cenouras
  6 oz (170g)

Gorduras e óleos

- [ ] molho ranch
  6 colher de sopa (90mL)
- [ ] óleo
  1/2 oz (15mL)
- [ ] azeite
  2/3 oz (25mL)
- [ ] molho para salada
  1/2 xícara (113mL)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] ovos
  9 grande (450g)
- [ ] manteiga
  3/4 vara (86g)
- [ ] queijo fatiado
  4 fatia (28 g cada) (112g)
- [ ] leite integral
  3 1/2 xícara(s) (830mL)
- [ ] queijo em tiras
  2 vara (56g)
- [ ] queijo de cabra
  2 colher de sopa (28g)

Especiarias e ervas

- [ ] pimenta-do-reino
  1/8 oz (2g)
- [ ] sal
  1/6 oz (6g)
- [ ] vinagre balsâmico
  1/4 colher de sopa (4mL)

Produtos de aves

- [ ] coxa de frango desossada e sem pele
  6 oz (170g)
- [ ] peru moído, cru
  1/2 lbs (227g)
- [ ] coxa de frango com osso e pele, crua
  2 coxa(s) (340g)
- [ ] peito de frango sem pele e sem osso, cru
  14 oz (395g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] amêndoas
  14 colher de sopa, inteira (125g)
- [ ] pecãs
  1/2 xícara, metades (50g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] abacates
  3 1/4 abacate(s) (653g)
- [ ] suco de limão
  3/8 fl oz (13mL)
- [ ] limão
  1 pequeno (58g)
- [ ] purê de maçã
  2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  10 fatia (320g)

Outro

- [ ] folhas verdes variadas
  9 1/2 xícara (285g)

Bebidas

- [ ] água
  1 xícara (230mL)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] arroz integral
  4 colher de sopa (48g)

Doces

- [ ] geleias e conservas de damasco
  2 colher de sopa (40g)

- [ ] tempero de limão e pimenta
  1 colher de chá (3g)
- [ ] mostarda Dijon
  5 colher de chá (25g)
- [ ] mostarda marrom tipo deli
  1/2 colher de sopa (8g)
- [ ] tomilho seco
  4 pitada, moído (1g)
- [ ] mel
  2 oz (52g)

Produtos suínos

- [ ] costeleta de porco com osso
  1 pedaço (178g)
- [ ] bacon, cozido
  4 fatia(s) (40g)

Lanches

- [ ] barrinha de granola pequena
  2 barra (50g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] homus
  1/2 xícara (120g)

Receitas

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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

Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (3mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (8mL)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal 4g proteína 5g gordura 12g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal 13g proteína 14g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
leite integral
1/8 xícara(s) (15mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
leite integral
1/8 xícara(s) (30mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal 9g proteína 9g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

água
1 colher de chá (5mL)
ovos
1 grande (50g)
queijo de cabra
3 colher de chá (14g)
tomates, picado
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 colher de chá (10mL)
ovos
2 grande (100g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal 8g proteína 8g gordura 12g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (240mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (480mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal 22g proteína 33g gordura 25g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)

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

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal 5g proteína 5g gordura 8g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (160mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (320mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal 5g proteína 15g gordura 9g carboidrato 9g fibra

Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Costeletas de porco glaceadas com damasco

1/2 costeleta(s) - 151 kcal 20g proteína 4g gordura 8g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
3/8 colher de chá (2mL)
geleias e conservas de damasco
1 colher de sopa (20g)
azeite
1/4 colher de chá (1mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
costeleta de porco com osso
1/2 pedaço (89g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (4mL)
geleias e conservas de damasco
2 colher de sopa (40g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
costeleta de porco com osso
1 pedaço (178g)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

BLT com abacate

411 kcal 19g proteína 21g gordura 28g carboidrato 10g fibra

Para uma única refeição:

homus
2 colher de sopa (30g)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
sal
1 pitada (0g)
pão
2 fatia (64g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

homus
4 colher de sopa (60g)
bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
sal
2 pitada (1g)
pão
4 fatia (128g)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Toste o pão.
3. Espalhe homus sobre o pão.
4. Em uma fatia, coloque alface, bacon, abacate e tomate.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Cubra com a outra fatia.

Cenouras com homus

82 kcal 3g proteína 3g gordura 7g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

homus
2 colher de sopa (30g)
cenouras baby
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Almoço 4

Comer em dia 7

Coxas de frango com mel e mostarda

1 onça(s) - 427 kcal 39g proteína 26g gordura 9g carboidrato 1g fibra

Rende 1 onça(s)

mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Cenouras glaceadas com mel

128 kcal 2g proteína 3g gordura 18g carboidrato 5g fibra

manteiga
1/4 colher de sopa (3g)
cenouras
6 oz (170g)
água
1/8 xícara(s) (30mL)
mel
1 colher de chá (8g)
sal
3/4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de chá (6mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cenouras com molho ranch

173 kcal 1g proteína 14g gordura 8g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

cenouras baby
12 médio (120g)
molho ranch
2 colher de sopa (30mL)

Para todas as 3 refeições:

cenouras baby
36 médio (360g)
molho ranch
6 colher de sopa (90mL)

1. Corte as cenouras em tiras finas. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Ovos cozidos

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

Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola pequena

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

Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

57 kcal 0g proteína 0g gordura 12g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Jantar 1

Comer em dia 1

Vagem com manteiga

196 kcal 3g proteína 15g gordura 8g carboidrato 4g fibra

manteiga
4 colher de chá (18g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

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

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal 32g proteína 14g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 6 oz

coxa de frango desossada e sem pele
6 oz (170g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Peru moído básico

8 oz - 375 kcal 45g proteína 22g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 8 oz

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (5mL)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

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

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
azeite
1 colher de chá (5mL)

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 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (23mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

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

Coxas de frango com cogumelos

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

Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
1/2 pitada (0g)
água
1/8 xícara(s) (30mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 coxa(s) (85g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (15mL)
sal
1 pitada (0g)
água
1/4 xícara(s) (59mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Arroz integral com manteiga

125 kcal 2g proteína 5g gordura 17g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de chá (5g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)
sal
3/4 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (59mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (119mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

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

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (68mL)

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

Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal 38g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Rende 6 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de chá (3g)

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 6 e dia 7

Queijo em tiras

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

Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com mel e mostarda

277 kcal 28g proteína 10g gordura 16g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

mostarda Dijon
2 1/2 colher de chá (12g)
mel
2 1/2 colher de chá (17g)
óleo
1/2 colher de chá (3mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates, fatiado
2 colher de sopa, fatiada (23g)
abacates, picado
1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon
5 colher de chá (25g)
mel
5 colher de chá (34g)
óleo
1 colher de chá (6mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
tomates, fatiado
4 colher de sopa, fatiada (45g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal 2g proteína 18g gordura 1g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.