

# Meal Plan - Dieta de 90 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

1490 kcal ● 109g proteína (29%) ● 80g gordura (48%) ● 74g carboidrato (20%) ● 10g fibra (3%)

### Café da manhã

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos cozidos**

4 ovo(s)- 277 kcal

### Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Crackers**

8 biscoito(s)- 135 kcal

### Almoço

550 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Sanduíche simples de presunto e queijo**

1 sanduíche(s)- 549 kcal

### Jantar

530 kcal, 44g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Queijo**

1 1/3 oz- 153 kcal



**Batata assada com coberturas**

1/2 batata(s) grande(s)- 189 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**

6 oz- 187 kcal

## Day 2

1456 kcal ● 92g proteína (25%) ● 84g gordura (52%) ● 76g carboidrato (21%) ● 7g fibra (2%)

### Café da manhã

275 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos cozidos**

4 ovo(s)- 277 kcal

### Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Crackers**

8 biscoito(s)- 135 kcal

### Almoço

550 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Sanduíche simples de presunto e queijo**

1 sanduíche(s)- 549 kcal

### Jantar

495 kcal, 27g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Leite**

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



**Tacos de peru moído**

1 taco(s)- 234 kcal

Day 3 1490 kcal ● 55g proteína (15%) ● 95g gordura (58%) ● 87g carboidrato (23%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

135 kcal, 2g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Crackers  
8 biscoito(s)- 135 kcal

Almoço

580 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 40g gordura



Mix de castanhas  
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Caldo cremoso de marisco  
1 lata(s)- 364 kcal

Jantar

540 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 34g gordura



Brócolis com manteiga  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal



Lentilhas ao curry  
362 kcal

Day 4 1559 kcal ● 69g proteína (18%) ● 101g gordura (58%) ● 78g carboidrato (20%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Canapés de pepino  
2 petisco(s)- 189 kcal

Almoço

580 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 40g gordura



Mix de castanhas  
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Caldo cremoso de marisco  
1 lata(s)- 364 kcal

Jantar

540 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 34g gordura



Brócolis com manteiga  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal



Lentilhas ao curry  
362 kcal

## Day 5

1473 kcal ● 132g proteína (36%) ● 68g gordura (42%) ● 77g carboidrato (21%) ● 5g fibra (1%)

### Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

205 kcal, 17g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Canapés de pepino

2 petisco(s)- 189 kcal

### Almoço

530 kcal, 58g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Salada básica de frango e espinafre

380 kcal



#### Kefir

150 kcal

### Jantar

505 kcal, 41g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Peito de frango com limão e pimenta

4 oz- 148 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

## Day 6

1455 kcal ● 111g proteína (30%) ● 70g gordura (43%) ● 81g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

### Café da manhã

290 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Torrada com manteiga

1/2 fatia(s)- 57 kcal



#### Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal

### Lanches

175 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Almoço

485 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



#### Lentilhas

87 kcal



#### Frango caprese

4 oz- 298 kcal

### Jantar

505 kcal, 41g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Peito de frango com limão e pimenta

4 oz- 148 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Café da manhã

290 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com manteiga  
1/2 fatia(s)- 57 kcal



Ovos mexidos com legumes e presunto  
232 kcal

Lanches

175 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol  
90 kcal



Uvas  
87 kcal

Almoço

485 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite  
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Lentilhas  
87 kcal



Frango caprese  
4 oz- 298 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal



Hambúrguer de salmão  
1 hambúrguer(es)- 442 kcal

---

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
1/4 lbs (101g)
- ☐ manteiga  
1/2 vara (54g)
- ☐ creme azedo  
1 oz (25g)
- ☐ ovos  
18 grande (900g)
- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- ☐ leite integral  
5 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo mistura mexicana  
2/3 oz (19g)
- ☐ mussarela fresca  
6 oz (170g)
- ☐ kefir aromatizado  
1 xícara (mL)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas  
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1/8 cabeça (16g)
- ☐ tomates  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (399g)
- ☐ brócolis congelado  
2 2/3 xícara (243g)
- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ espinafre fresco  
2 1/2 xícara(s) (75g)
- ☐ pimentão verde  
4 colher de sopa, picada (37g)
- ☐ cebola  
4 colher de sopa, picada (40g)

## Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru  
6 oz (170g)

## Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados multigrãos  
24 bolachas salgadas (84g)
- ☐ pão  
5 fatia (160g)
- ☐ casquinhas de taco  
1 casca (13g)
- ☐ pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
13 1/4 oz (376g)

## Produtos de aves

- ☐ peru moído, cru  
1 1/4 oz (38g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 1/2 lbs (661g)

## Outro

- ☐ pasta de curry  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ tempero italiano  
4 pitada (2g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ hambúrguer de salmão  
1 hambúrguer (113g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
3/4 xícara (mL)
- ☐ mix de nozes  
1/2 xícara (67g)
- ☐ miolos de girassol  
1 oz (28g)

## Bebidas

- ☐ água  
2 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
2 pitada (0g)
- ☐ sal  
2 g (2g)
- ☐ tempero cajun  
2 colher de chá (5g)
- ☐ tempero para taco  
1/8 sachê (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco  
4 colher de sopa, picado (11g)
- ☐ endro seco (dill)  
2 pitada (0g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
3/4 xícara (144g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada  
2 lata (520 g) (1038g)
- ☐ molho pesto  
2 colher de sopa (32g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)
  - ☐ uvas  
3 xícara (276g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos**  
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
8 grande (400g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 retem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**pão**  
1/2 fatia (16g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

---

### Ovos mexidos com legumes e presunto

232 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**presunto fatiado, picado**

1 oz (28g)

**pimentão verde, picado**

2 colher de sopa, picada (19g)

**cebola, em cubos**

2 colher de sopa, picada (20g)

**ovos**

2 grande (100g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado, picado**

2 oz (57g)

**pimentão verde, picado**

4 colher de sopa, picada (37g)

**cebola, em cubos**

4 colher de sopa, picada (40g)

**ovos**

4 grande (200g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**leite integral**

1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, as cebolas, os pimentões verdes, o presunto e um pouco de sal e 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.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche simples de presunto e queijo

1 sanduíche(s) - 549 kcal ● 38g proteína ● 31g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alface romana (romaine)**

1 folha interna (6g)

**tomates**

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

**maionese**

1 colher de sopa (mL)

**queijo fatiado**

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

**presunto fatiado**

4 oz (113g)

**pão**

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**

2 folha interna (12g)

**tomates**

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

**maionese**

2 colher de sopa (mL)

**queijo fatiado**

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

**presunto fatiado**

1/2 lbs (227g)

**pão**

4 fatia (128g)

1. Coloque o presunto, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado com maionese virado para baixo sobre o presunto/queijo/alface/tomate.
3. É assim que se faz um sanduíche.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

### Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sopa de mariscos enlatada**  
1 lata (520 g) (519g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**  
2 lata (520 g) (1038g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada básica de frango e espinafre

380 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



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

1/2 lbs (213g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

2 1/2 xícara(s) (75g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

### Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



**kefir aromatizado**

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### Frango caprese

4 oz - 298 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado em quartos**

1 1/2 tomatinhos (26g)

**mussarela fresca, fatiado**

1 oz (28g)

**tempero italiano**

2 pitada (1g)

**molho pesto**

1 colher de sopa (16g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**manjericão fresco**

1 colher de sopa, picado (3g)

**peito de frango sem pele e sem**

**osso, cru**

4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado em quartos**

3 tomatinhos (51g)

**mussarela fresca, fatiado**

2 oz (57g)

**tempero italiano**

4 pitada (2g)

**molho pesto**

2 colher de sopa (32g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**manjericão fresco**

2 colher de sopa, picado (5g)

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

1/2 lbs (224g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

---

## Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

---

### Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**biscoitos salgados multigrãos**

8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 3 refeições:

**biscoitos salgados multigrãos**

24 bolachas salgadas (84g)

1. Aproveite.
-



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Canapés de pepino

2 petisco(s) - 189 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### presunto fatiado

2 fatia (46g)

#### queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

#### presunto fatiado

4 fatia (92g)

#### queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

#### pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Corte o pepino em fatias de 2,5 cm.
2. Corte o queijo em quadrados iguais (4 quadrados por fatia).
3. Monte os canapés colocando presunto e queijo entre as fatias de pepino e prenda com um palito.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

### Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 oz

**queijo**  
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

### Batata assada com coberturas

1/2 batata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 batata(s) grande(s)

**queijo**

1 colher de sopa, ralado (7g)

**manteiga**

4 pitada (2g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**batatas**

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

**creme azedo**

1/2 colher de sopa (6g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

1. FORNO:

2. Aqueça o forno a 350 graus e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. MICRO-ONDAS:

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra com manteiga, sal a gosto, pimenta a gosto, creme azedo e queijo.

## Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra





Rende 6 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempero cajun**

2 colher de chá (5g)

**bacalhau, cru**

6 oz (170g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)

**leite integral**

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



### Tacos de peru moído

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 15g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 taco(s)

**queijo mistura mexicana, desfiado**

2/3 oz (19g)

**tempero para taco**

1/8 sachê (3g)

**alface romana (romaine)**

4 colher de chá, ralado (4g)

**casquinhas de taco**

1 casca (13g)

**tomates, picado**

1/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (15g)

**creme azedo**

2/3 oz (19g)

**peru moído, cru**

1 1/3 oz (38g)

1. Doure o peru em fogo médio e tempere com o tempero para tacos.
2. Quando o peru estiver completamente cozido, coloque nas tortillas de taco, cubra com os outros ingredientes e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manteiga**

4 colher de chá (19g)

#### **pimenta-do-reino**

2/3 pitada (0g)

#### **brócolis congelado**

1 1/3 xícara (121g)

#### **sal**

2/3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manteiga**

2 2/3 colher de sopa (38g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada (0g)

#### **brócolis congelado**

2 2/3 xícara (243g)

#### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pasta de curry**

1/2 colher de sopa (8g)

#### **leite de coco enlatado**

6 colher de sopa (mL)

#### **sal**

1/2 pitada (0g)

#### **água**

1/2 xícara(s) (mL)

#### **lentilhas, cruas**

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

#### **pasta de curry**

1 colher de sopa (15g)

#### **leite de coco enlatado**

3/4 xícara (mL)

#### **sal**

1 pitada (1g)

#### **água**

1 xícara(s) (mL)

#### **lentilhas, cruas**

1/2 xícara (96g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Peito de frango com limão e pimenta

4 oz - 148 kcal ● 25g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tempero de limão e pimenta

1/4 colher de sopa (2g)

#### azeite

3/8 colher de chá (mL)

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

4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

#### tempero de limão e pimenta

1/2 colher de sopa (3g)

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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.

### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(137g)

#### mussarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

#### manjeriço fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

#### vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(273g)

#### mussarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

#### manjeriço fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

#### vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### 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.

### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

#### **pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

#### **óleo**

1/4 colher de chá (mL)

#### **endro seco (dill)**

2 pitada (0g)

#### **maionese**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

#### **hambúrguer de salmão**

1 hambúrguer (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.