

Meal Plan - Plano alimentar de 100 g de proteína



[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 1242 kcal ● 122g proteína (39%) ● 46g gordura (33%) ● 73g carboidrato (24%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 16g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



Couve salteada
61 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Jantar

535 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Almoço

435 kcal, 47g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Costeletas de porco com cogumelos
1 costeletas(s)- 308 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 2 1164 kcal ● 114g proteína (39%) ● 48g gordura (37%) ● 53g carboidrato (18%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 16g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



Couve salteada
61 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Frango com manjeriço tailandês
375 kcal

Almoço

435 kcal, 47g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Costeletas de porco com cogumelos
1 costeletas(s)- 308 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 3

1246 kcal ● 100g proteína (32%) ● 50g gordura (36%) ● 75g carboidrato (24%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 15g proteína, 31g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas

116 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Frango com manjeriço tailandês

375 kcal

Almoço

540 kcal, 34g proteína, 29g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal

Day 4

1210 kcal ● 102g proteína (34%) ● 31g gordura (23%) ● 111g carboidrato (37%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 15g proteína, 31g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas

116 kcal

Jantar

440 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

441 kcal

Almoço

520 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

333 kcal



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal

Day 5

1217 kcal ● 102g proteína (33%) ● 38g gordura (28%) ● 98g carboidrato (32%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

Jantar

440 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

441 kcal

Almoço

520 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

333 kcal



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal

Day 6 1163 kcal ● 121g proteína (42%) ● 52g gordura (40%) ● 38g carboidrato (13%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Jantar

420 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Almoço

490 kcal, 51g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Batatas assadas com parmesão e pesto
106 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Day 7 1163 kcal ● 121g proteína (42%) ● 52g gordura (40%) ● 38g carboidrato (13%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Jantar

420 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Almoço

490 kcal, 51g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Batatas assadas com parmesão e pesto
106 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)
- ☐ pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
4 oz (113g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (446g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ pimenta serrano
2 pimenta(s) (12g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ brócolis congelado
22 oz (628g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ espinafre fresco
1/3 pacote (280 g) (96g)
- ☐ batatas
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal com alho
1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
2 lbs (964g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
2 grande (100g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ queijo romano
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)
- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)
- ☐ feijão refrito
3/4 xícara (182g)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de chá (4g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1/2 lata (86g)
- ☐ camarão cru
3/4 lbs (341g)

- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa cremosa de cogumelos condensada
1/2 lata (310 g) (155g)
- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
2 pedaço (356g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
3/4 lbs (340g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ cranberries secas
2 3/4 colher de sopa (27g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2 3/4 colher de sopa, picada (19g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

ovos

1 grande (50g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(364g)

ovos

2 grande (100g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. 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.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.
-

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

espinafre fresco

3/8 xícara(s) (11g)

feijão refrito

3/4 xícara (182g)

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Costeletas de porco com cogumelos

1 costeletas(s) - 308 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado

2 oz (57g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

sal com alho

1/4 pitada (0g)

sopa cremosa de cogumelos condensada

1/4 lata (310 g) (78g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

costeleta de porco com osso

1 pedaço (178g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

sal com alho

1/2 pitada (0g)

sopa cremosa de cogumelos condensada

1/2 lata (310 g) (155g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

costeleta de porco com osso

2 pedaço (356g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal, pimenta e sal de alho a gosto.
2. Em uma frigideira grande, doure as costeletas em fogo médio-alto. Adicione a cebola e os cogumelos e refogue por um minuto. Despeje o creme de sopa de cogumelos sobre as costeletas. Tampe a frigideira e reduza a temperatura para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando por 20 a 30 minutos, ou até que as costeletas estejam cozidas por completo.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)



1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, picado
1/8 pequeno (9g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

333 kcal ● 40g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

**lombo suíno (tenderloin), cru,
cortado em cubos do tamanho de
uma mordida**

6 oz (170g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

**batata-doce, cortado em cubos do
tamanho de uma mordida**

1/2 batata-doce, 13 cm de
comprimento (105g)

páprica

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

**lombo suíno (tenderloin), cru,
cortado em cubos do tamanho de
uma mordida**

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

**batata-doce, cortado em cubos
do tamanho de uma mordida**

1 batata-doce, 13 cm de
comprimento (210g)

páprica

2 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

cranberries secas

4 colher de chá (13g)

Para todas as 2 refeições:

queijo romano, finamente ralado

1/2 colher de sopa (3g)

vinagrete de framboesa com nozes

2 2/3 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1/2 pacote (170 g) (85g)

nozes

2 2/3 colher de sopa, picada (19g)

cranberries secas

2 2/3 colher de sopa (27g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 oz (114g)

parmesão, ralado

1/2 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

molho pesto

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

parmesão, ralado

1 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

18 oz (510g)

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 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

**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)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com manjericão tailandês

375 kcal ● 45g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta serrano, picado

1 pimenta(s) (6g)

chalotas, fatiado fino

1/4 chalota (28g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, picado

grosseiramente

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

açúcar

4 pitada (2g)

alho, picado

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

coxa de frango desossada e sem pele, em cubos

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta serrano, picado

2 pimenta(s) (12g)

chalotas, fatiado fino

1/2 chalota (57g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, picado

grosseiramente

1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

açúcar

1 colher de chá (4g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

coxa de frango desossada e sem pele, em cubos

1 lbs (454g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione serrano, chalotas e alho. Cozinhe 1-2 minutos até perfumar. Acrescente o frango e frite mexendo até o frango cozinhar, cerca de 7-10 minutos.
2. Adicione o açúcar e o molho de soja. Cozinhe até o líquido reduzir, 2-3 minutos.
3. Desligue o fogo, acrescente o manjerição e mexa até murchar. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela de camarão, brócolis e arroz

441 kcal ● 44g proteína ● 7g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

camarão cru, descascado e sem veia

6 oz (170g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (107g)

mistura de arroz temperada

3/8 saqueta (~160 g) (59g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

camarão cru, descascado e sem veia

3/4 lbs (341g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

brócolis congelado

3/4 embalagem (213g)

mistura de arroz temperada

3/4 saqueta (~160 g) (119g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal  51g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tempero italiano**
2 pitada (1g)
- óleo**
1 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico**
2 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

- tempero italiano**
4 pitada (2g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico**
4 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1 lbs (454g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal  4g proteína  7g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- brócolis congelado**
1 1/2 xícara (137g)
- sal**
3/4 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite**
1 colher de sopa (mL)
- brócolis congelado**
3 xícara (273g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.