

Meal Plan - Plano alimentar de 130 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

1577 kcal ● 143g proteína (36%) ● 69g gordura (39%) ● 78g carboidrato (20%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bacon

2 fatia(s)- 101 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

180 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 6g gordura



Carne seca (beef jerky)

110 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

570 kcal, 41g proteína, 39g carboidratos líquidos, 23g gordura



Caçarola de porco e feijão

531 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Jantar

570 kcal, 61g proteína, 13g carboidratos líquidos, 28g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal



Frango grego na slow cooker

426 kcal

Day 2

1533 kcal ● 140g proteína (37%) ● 73g gordura (43%) ● 61g carboidrato (16%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bacon

2 fatia(s)- 101 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

180 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 6g gordura



Carne seca (beef jerky)

110 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

525 kcal, 38g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



Coxas de frango com mel e mostarda

5 1/3 onça(s)- 229 kcal



Salada mista

182 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal

Jantar

570 kcal, 61g proteína, 13g carboidratos líquidos, 28g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal



Frango grego na slow cooker

426 kcal

Day 3

1525 kcal ● 159g proteína (42%) ● 45g gordura (26%) ● 105g carboidrato (28%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bacon

2 fatia(s)- 101 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

230 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Chips assados

20 salgadinho(s)- 203 kcal

Almoço

525 kcal, 58g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz- 234 kcal



Lentilhas

289 kcal

Jantar

515 kcal, 77g proteína, 5g carboidratos líquidos, 20g gordura



Quiabo

1 xícara- 40 kcal



Peito de frango básico

12 oz- 476 kcal

Day 4

1530 kcal ● 154g proteína (40%) ● 46g gordura (27%) ● 105g carboidrato (28%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s)- 168 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Lanches

230 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Chips assados

20 salgadinho(s)- 203 kcal

Almoço

525 kcal, 58g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz- 234 kcal



Lentilhas

289 kcal

Jantar

515 kcal, 77g proteína, 5g carboidratos líquidos, 20g gordura



Quiabo

1 xícara- 40 kcal



Peito de frango básico

12 oz- 476 kcal

Day 5

1525 kcal ● 148g proteína (39%) ● 56g gordura (33%) ● 87g carboidrato (23%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s)- 168 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Almoço

460 kcal, 43g proteína, 38g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de frango, brócolis e quinoa

390 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Jantar

560 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Frango com crosta de húmus

10 oz- 391 kcal

Day 6

1556 kcal ● 167g proteína (43%) ● 54g gordura (31%) ● 83g carboidrato (21%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Almoço

455 kcal, 62g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas

174 kcal



Peito de frango marinado

8 oz- 283 kcal

Jantar

560 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Frango com crosta de húmus

10 oz- 391 kcal

Day 7 1597 kcal ● 148g proteína (37%) ● 46g gordura (26%) ● 127g carboidrato (32%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta
177 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Almoço

455 kcal, 62g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
174 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Jantar

600 kcal, 51g proteína, 50g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz frito com frango estilo chinês
477 kcal



Salada mista
121 kcal

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
7 1/2 grande (375g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (43g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa, esfarelada (38g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ cebola roxa
1 médio (diâ. 6,5 cm) (125g)
- ☐ alho
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (53g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (209g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (169g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (175g)
- ☐ alface romana
1 1/4 corações (625g)
- ☐ quiabo, congelado
2 xícara (224g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (2006g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/8 caixa (mL)
- ☐ molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2/3 grama (mL)
- ☐ maçãs
1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ homus
5 colher de sopa (77g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- ☐ paleta de porco
1/3 lbs (151g)
- ☐ bacon
6 fatia(s) (60g)

Outro

- ☐ tomates em cubos
1/6 lata(s) (70g)
- ☐ tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
40 crips (93g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

- ☐ brócolis congelado
3/4 lbs (322g)
- ☐ tomates secos ao sol
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐ orégano seco
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ alho em pó
3/4 pitada (0g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tomilho seco
2 1/2 g (3g)
- ☐ tempero cajun
5 colher de chá (11g)
- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta caiena
1 pitada (0g)

- ☐ mix de quinoa saborizado
1/3 embalagem (140 g) (46g)

Doces

- ☐ mel
1 colher de chá (7g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2 3/4 colher de sopa, sem casca (17g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
15 oz (425g)

Bebidas

- ☐ água
1/3 galão (mL)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Grãos cerealíferos e massas

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bacon

2 fatia(s) - 101 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

bacon
6 fatia(s) (60g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar
2 1/4 colher de sopa, ralado (16g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
1 1/2 grande (75g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)
água
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

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.
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, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

pimenta caiena

1/2 pitada (0g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

queijo feta

2 colher de sopa, esfarelada (19g)

tomates secos ao sol

1/2 oz (14g)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

queijo feta

4 colher de sopa, esfarelada (38g)

tomates secos ao sol

1 oz (28g)

ovos

2 grande (100g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata. Misture o tomilho, a pimenta caiena e um pouco de pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura de ovos, formando uma camada uniforme.
3. Polvilhe o restante dos ingredientes sobre os ovos e deixe cozinhar por um ou dois minutos.
4. Com uma espátula, dobre metade da omelete sobre a outra metade e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até que esteja totalmente cozida. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Caçarola de porco e feijão

531 kcal ● 38g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 lata(s) (146g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

paleta de porco

1/3 lbs (151g)

cebola, picado

1/6 grande (25g)

cenouras, fatiado

1/3 grande (24g)

alho em pó

2/3 pitada (0g)

maçãs, picado

1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

tomates em cubos

1/6 lata(s) (70g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio. Adicione o porco e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
3. Adicione cebola, cenouras e maçã à panela. Cozinhe, mexendo, por 2 minutos.
4. Adicione tomates, feijão, molho inglês (Worcestershire), caldo, tempero italiano, alho em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa para misturar e leve a ferver. Quando ferver, tampe, transfira a panela para o forno e cozinhe por 90 minutos ou até os vegetais ficarem macios e o porco cozido.
5. Sirva.

Ervilha-torta

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



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Coxas de frango com mel e mostarda

5 1/3 onça(s) - 229 kcal ● 29g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 onça(s)

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/3 lbs (151g)

sal

2/3 pitada (1g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

mel

1 colher de chá (7g)

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.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 1/2 colher de chá (6g)

bacalhau, cru

1/2 lbs (213g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 colher de chá (11g)

bacalhau, cru

15 oz (425g)

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.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tigela de frango, brócolis e quinoa

390 kcal ● 41g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 5g fibra



mix de quinoa saborizado

1/3 embalagem (140 g) (46g)

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/3 lbs (149g)

1. Prepare a quinoa e o brócolis conforme as instruções nas embalagens.
2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira com azeite em fogo médio e tempere o frango em cubos com sal e pimenta.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7-10 minutos até ficar totalmente cozido.
4. Junte o frango, o brócolis e a quinoa; misture (ou mantenha tudo separado — como preferir!). Sirva.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Carne seca (beef jerky)

110 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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 3 e dia 4

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Chips assados

20 salgadinho(s) - 203 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
20 crips (47g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
40 crips (93g)

1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Frango grego na slow cooker

426 kcal ● 58g proteína ● 19g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango desossada e sem pele
2/3 lbs (302g)
cebola roxa, fatiado fino
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
caldo de legumes
1 1/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/3 grama (mL)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
orégano seco
1/2 colher de sopa, folhas (1g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/3 lbs (605g)
cebola roxa, fatiado fino
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
caldo de legumes
2 2/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
2/3 grama (mL)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
orégano seco
2 2/3 colher de chá, folhas (3g)
alho, picado finamente
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

1. Adicione todos os ingredientes à slow cooker e misture para envolver.
2. Cozinhe em alta por 3–4 horas ou em baixa por 6–8 horas.
3. Quando pronto, desfie o frango com dois garfos e deixe-o absorver o molho por 10 minutos antes de servir.
4. Opcional: usando uma escumadeira, transfira o frango desfiado para uma assadeira, permitindo que o molho escorra de volta para a slow cooker. Grelhe (broil) no forno por 4–5 minutos, até o frango começar a dourar e ficar crocante. Retorne o frango à panela com os sucos e misture.
5. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Quiabo

1 xícara - 40 kcal 2g proteína 0g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quiabo, congelado
1 xícara (112g)

Para todas as 2 refeições:

quiabo, congelado
2 xícara (224g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal 76g proteína 19g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

pimenta-do-reino

5/8 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/4 xícara (114g)

sal

5/8 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 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.

Frango com crosta de húmus

10 oz - 391 kcal ● 67g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 1/4 pitada (0g)

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

1/3 colher de chá (1g)

homus

5 colher de sopa (77g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (567g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Seque o frango com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o frango em uma assadeira forrada. Espalhe húmus por cima do frango até ficar bem coberto. Polvilhe páprica sobre o húmus.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até o frango estar totalmente cozido e sem sinais de rosa no interior. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Arroz frito com frango estilo chinês

477 kcal ● 47g proteína ● 14g gordura ● 40g carboidrato ● 1g fibra



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

6 oz (170g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

molho de soja (tamari)

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

1/2 grande (25g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue por cerca de 10 minutos até ficarem macias.
3. Adicione o frango picado à frigideira e continue cozinhando até que esteja totalmente cozido e não haja partes rosadas. Transfira a mistura de frango e cebola para um prato e reserve.
4. Limpe a frigideira e aqueça a metade restante do óleo. Bata o ovo em uma tigela pequena e então despeje na frigideira. Assim que o ovo começar a firmar, mexa para quebrá-lo em pedaços pequenos.
5. Junte o frango e as cebolas, o arroz, pimenta-do-reino, molho de soja e sal a gosto. Mexa até ficar bem incorporado e aquecido. Sirva.
6. Observação para preparo de refeições: arroz cozido e refrigerado funciona muito bem no arroz frito. Se puder, tente preparar o arroz com antecedência.

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

alface romana, ralado

1/2 corações (250g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
 2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.
-