

# Meal Plan - Plano alimentar macro de 1300 calorias

[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

1307 kcal ● 128g proteína (39%) ● 50g gordura (35%) ● 70g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

### Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 38g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Cenouras com homus](#)  
82 kcal



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)  
1 pote(s)- 181 kcal

### Lanches

170 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Bolo de caneca proteico de chocolate](#)  
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



[Leite](#)  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Almoço

420 kcal, 54g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Frango estilo Southwest](#)  
8 oz- 362 kcal



[Arroz integral](#)  
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

### Jantar

450 kcal, 43g proteína, 8g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)  
214 kcal



[Peito de frango básico](#)  
6 oz- 238 kcal

## Day 2

1316 kcal ● 94g proteína (29%) ● 57g gordura (39%) ● 92g carboidrato (28%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 38g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Cenouras com homus](#)  
82 kcal



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)  
1 pote(s)- 181 kcal

### Lanches

170 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Bolo de caneca proteico de chocolate](#)  
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



[Leite](#)  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Almoço

470 kcal, 40g proteína, 38g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Legumes mistos](#)  
3/4 xícara(s)- 73 kcal



[Hambúrgueres teriyaki](#)  
1 hambúrguer(es)- 399 kcal

### Jantar

410 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)  
113 kcal

## Day 3

1328 kcal ● 100g proteína (30%) ● 49g gordura (33%) ● 107g carboidrato (32%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

### Lanches

175 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

### Almoço

470 kcal, 40g proteína, 38g carboidratos líquidos, 16g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal

### Jantar

440 kcal, 38g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

300 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

## Day 4

1293 kcal ● 92g proteína (28%) ● 50g gordura (35%) ● 100g carboidrato (31%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

### Lanches

175 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

### Almoço

435 kcal, 32g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

440 kcal, 38g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

300 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

## Day 5

1334 kcal ● 100g proteína (30%) ● 64g gordura (43%) ● 71g carboidrato (21%) ● 20g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

175 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

### Almoço

435 kcal, 32g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

460 kcal, 39g proteína, 13g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pedaços de bife teriyaki

6 oz de bife- 385 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

## Day 6

1293 kcal ● 93g proteína (29%) ● 56g gordura (39%) ● 88g carboidrato (27%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

155 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 4g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

### Almoço

415 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduíche pita com presunto e coleslaw

1 sanduíche(s) pita- 342 kcal

### Jantar

460 kcal, 39g proteína, 13g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pedaços de bife teriyaki

6 oz de bife- 385 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

## Day 7

1339 kcal ● 94g proteína (28%) ● 46g gordura (31%) ● 121g carboidrato (36%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura 415 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Almoço



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduíche pita com presunto e coleslaw

1 sanduíche(s) pita- 342 kcal

### Lanches

155 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 4g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

### Jantar

505 kcal, 41g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s)- 456 kcal



Beterrabas

2 beterrabas- 48 kcal

---

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ pimentão  
1 médio (119g)
- ☐ cenouras baby  
16 médio (160g)
- ☐ cogumelos  
2 oz (57g)
- ☐ tomates  
5 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (710g)
- ☐ mistura de vegetais congelados  
3 xícara (405g)
- ☐ pepino  
18 fatias (126g)
- ☐ cenouras  
3 2/3 médio (224g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1/2 lbs (251g)
- ☐ alho  
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ espinafre fresco  
6 xícara(s) (180g)
- ☐ alface romana  
1 folha interna (6g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/6 vara (22g)
- ☐ queijo  
1 colher de sopa, ralado (7g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)
- ☐ leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural  
4 colher de sopa (70g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

## Especiarias e ervas

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

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 lbs (861g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua  
1/2 coxa (170 g cada) (85g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
4 colher de sopa (48g)

## Bebidas

- ☐ água  
10 1/4 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
1/2 xícara (120g)

## Outro

- ☐ adoçante sem calorias  
2 colher de chá (7g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 1/4 xícara (98g)
- ☐ molho teriyaki  
3 oz (mL)
- ☐ torresmo  
3 oz (85g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 xícara (90g)

## Doces

- ☐ cacau em pó  
2 colher de chá (4g)

## Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó  
4 pitada (3g)
- ☐ pães de hambúrguer  
3 pão(s) (153g)
- ☐ pão  
4 fatia(s) (128g)
- ☐ pão pita  
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

- ☐ tomilho seco  
1/3 colher de chá, folhas (0g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch  
1 1/3 porção (mL)

## Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)  
3/4 lbs (340g)
- ☐ bife de alcatra cru  
3/4 lbs (340g)

## Lanches

- ☐ barra de granola pequena  
4 barra (100g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã  
2/3 colher de chá (mL)
- ☐ molho pesto  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ molho barbecue  
2 colher de sopa (34g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja  
5 laranja (770g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru  
1/2 lbs (227g)
- ☐ presunto fatiado  
1/2 lbs (198g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
-

## Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Cenouras com homus

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cenouras baby**

8 médio (80g)

#### **homus**

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cenouras baby**

16 médio (160g)

#### **homus**

4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### **iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**barra de granola pequena**  
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola pequena**  
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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 3 refeições:

**tomates**  
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(546g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**molho pesto**  
1 1/2 colher de sopa (24g)

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.

### Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, cortado em cubos**

1/4 dente (de alho) (1g)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 3 refeições:

**alho, cortado em cubos**

3/4 dente (de alho) (2g)

**espinafre fresco**

6 xícara(s) (180g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

**laranja**

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Frango estilo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**queijo**

1 colher de sopa, ralado (7g)

**tempero para taco**

1/2 colher de sopa (4g)

**pimentão, cortado em tiras**

1 médio (119g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

**arroz integral**

4 colher de chá (16g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**água**

1/6 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mistura de vegetais congelados**  
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de vegetais congelados**  
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**molho teriyaki**  
1 colher de sopa (mL)  
**pepino**  
4 fatias (28g)  
**carne moída (93% magra)**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**molho teriyaki**  
2 colher de sopa (mL)  
**pepino**  
8 fatias (56g)  
**carne moída (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

#### tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

#### homus

2 colher de sopa (30g)

#### pão

2 fatia(s) (64g)

#### fiambre de peru

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

#### tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

#### homus

4 colher de sopa (60g)

#### pão

4 fatia(s) (128g)

#### fiambre de peru

1/2 lbs (227g)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

# Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

## 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 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche pita com presunto e coleslaw

1 sanduíche(s) pita - 342 kcal 26g proteína 11g gordura 30g carboidrato 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho ranch**  
1 colher de sopa (mL)  
**pão pita**  
1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**pepino**  
5 fatias (35g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1/2 xícara (45g)  
**presunto fatiado**  
1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**pão pita**  
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)  
**iogurte grego desnatado natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**pepino**  
10 fatias (70g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 xícara (90g)  
**presunto fatiado**  
1/2 lbs (198g)

1. Em uma tigela pequena, misture o coleslaw com o iogurte grego e o molho ranch. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Abra o pita ao meio e recheie com presunto, coleslaw e pepino.
3. Sirva.

# Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca - 97 kcal  16g proteína  3g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**adoçante sem calorias**

1 colher de chá (4g)

**água**

1 colher de chá (mL)

**ovos**

1/2 grande (25g)

**cacau em pó**

1 colher de chá (2g)

**fermento em pó**

2 pitada (1g)

**proteína em pó, chocolate**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

**adoçante sem calorias**

2 colher de chá (7g)

**água**

2 colher de chá (mL)

**ovos**

1 grande (50g)

**cacau em pó**

2 colher de chá (4g)

**fermento em pó**

4 pitada (3g)

**proteína em pó, chocolate**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

## 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 2 refeições:

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**torresmo**  
3 oz (85g)

1. Aproveite.

### 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 3 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal  6g proteína  15g gordura  8g carboidrato  6g fibra



- ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)
- manteiga**  
4 colher de chá (18g)
- sal**  
1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal  38g proteína  10g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 6 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

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

6 oz (168g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

---

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

---

### Coxas de frango com cogumelos

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



Rende 3 onça(s)

**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**

2 oz (57g)

**coxa de frango, com osso e pele, crua**

1/2 coxa (170 g cada) (85g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**manteiga**

1/4 colher de sopa (4g)

**água**

1/8 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

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.

incorporada.

8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

---

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



#### molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

#### folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

---

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### arroz integral

4 colher de chá (16g)

#### pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

#### água

1/6 xícara(s) (mL)

#### sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### água

1/3 xícara(s) (mL)

#### sal

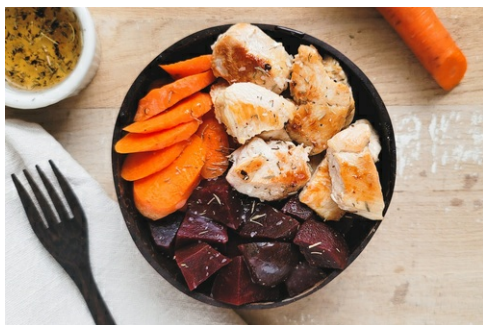
1 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

---

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

300 kcal ● 35g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cenouras, finamente fatiado**  
1/3 médio (20g)  
**beterrabas, pré-cozidas**  
(enlatadas ou refrigeradas), em  
**cubos**  
2 2/3 oz (76g)  
**peito de frango sem pele e sem**  
**osso, cru, em cubos**  
1/3 lbs (149g)  
**vinagre de maçã**  
1/3 colher de chá (mL)  
**tomilho seco**  
1 1/3 pitada, folhas (0g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras, finamente fatiado**  
2/3 médio (41g)  
**beterrabas, pré-cozidas**  
(enlatadas ou refrigeradas), em  
**cubos**  
1/3 lbs (151g)  
**peito de frango sem pele e sem**  
**osso, cru, em cubos**  
2/3 lbs (299g)  
**vinagre de maçã**  
2/3 colher de chá (mL)  
**tomilho seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Pedaços de bife teriyaki

6 oz de bife - 385 kcal ● 36g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **bife de alcatra cru, em cubos**

6 oz (170g)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **molho teriyaki**

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **bife de alcatra cru, em cubos**

3/4 lbs (340g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **molho teriyaki**

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os cubos de bife e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que estejam quase no ponto desejado.
2. Despeje o molho teriyaki na frigideira e deixe ferver suavemente. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Sirva.

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **mistura de vegetais congelados**

3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

#### **mistura de vegetais congelados**

1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

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

6 oz (170g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alface romana**

1 folha interna (6g)

**molho ranch**

2 colher de chá (mL)

**pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

**molho barbecue**

2 colher de sopa (34g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

### Beterrabas

2 beterrabas - 48 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 beterrabas

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**

2 beterraba(s) (100g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.