

Meal Plan - Dieta macro de 1.000 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

973 kcal ● 90g proteína (37%) ● 45g gordura (42%) ● 41g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Uvas

39 kcal



Copos de bacon e ovo

1 copinho(s)- 120 kcal

Almoço

415 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

325 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango com crosta de húmus

6 oz- 234 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 2

973 kcal ● 90g proteína (37%) ● 45g gordura (42%) ● 41g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Uvas

39 kcal



Copos de bacon e ovo

1 copinho(s)- 120 kcal

Almoço

415 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

325 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango com crosta de húmus

6 oz- 234 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 3 1068 kcal ● 101g proteína (38%) ● 46g gordura (39%) ● 48g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Jantar

430 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal



Couve com alho
119 kcal

Almoço

435 kcal, 36g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
206 kcal



Lentilhas
231 kcal

Day 4 1049 kcal ● 96g proteína (36%) ● 45g gordura (39%) ● 54g carboidrato (21%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Jantar

415 kcal, 37g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
5 1/3 oz- 372 kcal

Almoço

435 kcal, 36g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
206 kcal



Lentilhas
231 kcal

Day 5

975 kcal ● 104g proteína (43%) ● 45g gordura (41%) ● 29g carboidrato (12%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete com bacon
140 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

355 kcal, 55g proteína, 6g carboidratos líquidos, 10g gordura



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
10 oz- 312 kcal

Jantar

415 kcal, 37g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
5 1/3 oz- 372 kcal

Day 6

1006 kcal ● 91g proteína (36%) ● 42g gordura (37%) ● 51g carboidrato (20%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete com bacon
140 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

360 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1/2 batata(s)- 260 kcal

Jantar

440 kcal, 49g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



Tilápia ao estilo Cajun
8 oz- 264 kcal

Day 7

1006 kcal

91g proteína (36%)

42g gordura (37%)

51g carboidrato (20%)

16g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete com bacon
140 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

360 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1/2 batata(s)- 260 kcal

Jantar

440 kcal, 49g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



Tilápia ao estilo Cajun
8 oz- 264 kcal



Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (564g)
- ☐ peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3 colher de sopa (46g)
- ☐ amendoim torrado
1/3 xícara (49g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ tempero chipotle
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ tempero cajun
1/2 oz (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
6 oz (170g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ ghee
1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/3 xícara (123g)
- ☐ pêssago
3 médio (~7 cm diâ.) (450g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
5 fatia(s) (50g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
6 2/3 oz (189g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ água
2 3/4 xícara (mL)

Doces

- ☐ mel
2/3 oz (23g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
10 oz (283g)

☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

☐ brócolis congelado
4 xícara (379g)

☐ cenouras
1/2 médio (31g)

☐ alface romana (romaine)
1 corações (500g)

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

☐ tilápia, crua
1 lbs (448g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas

2/3 xícara (61g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Copos de bacon e ovo

1 copinho(s) - 120 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

bacon, cozido

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 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.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete com bacon

140 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

bacon, cozido, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

bacon, cozido, cozido e picado

3 fatia(s) (30g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com mel e chipotle

206 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee

1/4 colher de sopa (3g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/4 lbs (94g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

tempero chipotle

1 1/3 pitada (0g)

água

1 colher de chá (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee

1/2 colher de sopa (6g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

6 2/3 oz (189g)

mel

1/2 colher de sopa (9g)

tempero chipotle

1/3 colher de chá (1g)

água

2 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bacalhau ao estilo cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

bacalhau, cru

10 oz (283g)

tempero cajun

1 colher de sopa (8g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

4 colher de chá (24g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (112g)

batata-doce, cortado ao meio

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

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

2 2/3 colher de sopa (48g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

batata-doce, cortado ao meio

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

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Frango com crosta de húmus

6 oz - 234 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
húmus
1 1/2 colher de sopa (23g)
páprica
3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
húmus
3 colher de sopa (46g)
páprica
1 1/2 pitada (0g)

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.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



couve-manteiga (collard greens)
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1-2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4-6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilha-torta

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



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
mel
1 colher de chá (7g)
tomilho seco
1/3 colher de chá, moído (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)
mel
2 colher de chá (14g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

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



Para uma única refeição:

- sal
- 2/3 pitada (0g)
- brócolis congelado
- 1 1/3 xícara (121g)
- pimenta-do-reino
- 2/3 pitada (0g)
- manteiga
- 4 colher de chá (19g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 1 1/3 pitada (1g)
- brócolis congelado
- 2 2/3 xícara (243g)
- pimenta-do-reino
- 1 1/3 pitada (0g)
- manteiga
- 2 2/3 colher de sopa (38g)

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.

Tilápia ao estilo Cajun

8 oz - 264 kcal 45g proteína 9g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- tempero cajun
- 1 colher de chá (2g)
- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- tilápia, crua
- 1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

- tempero cajun
- 2 colher de chá (5g)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- tilápia, crua
- 16 oz (448g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.