

# Meal Plan - Dieta macro de 1.100 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

1134 kcal ● 93g proteína (33%) ● 49g gordura (39%) ● 68g carboidrato (24%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Crackers**  
4 biscoito(s)- 68 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

455 kcal, 35g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Cubos de bife**  
4 onça(s)- 282 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

### Jantar

420 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal



**Pimentões e cebolas salteados**  
125 kcal

## Day 2

1096 kcal ● 97g proteína (35%) ● 33g gordura (27%) ● 90g carboidrato (33%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Crackers**  
4 biscoito(s)- 68 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Peito de frango básico**  
4 oz- 159 kcal



**Cuscuz**  
201 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3/4 xícara(s)- 100 kcal

### Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
6 oz- 222 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 xícara(s)- 70 kcal

## Day 3

1096 kcal ● 97g proteína (35%) ● 33g gordura (27%) ● 90g carboidrato (33%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Crackers**  
4 biscoito(s)- 68 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Jantar

380 kcal, 47g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
6 oz- 222 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 xícara(s)- 70 kcal

### Almoço

460 kcal, 34g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Peito de frango básico**  
4 oz- 159 kcal



**Cuscuz**  
201 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3/4 xícara(s)- 100 kcal

## Day 4

1081 kcal ● 112g proteína (41%) ● 35g gordura (29%) ● 60g carboidrato (22%) ● 20g fibra (7%)

### Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**English bubble & squeak**  
1 bolinhos- 107 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Jantar

430 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal



**Peito de frango marinado**  
8 oz- 283 kcal

### Almoço

410 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Tigela de frango, brócolis e quinoa**  
293 kcal

Day 5

1129 kcal

101g proteína (36%)


38g gordura (30%)

76g carboidrato (27%)

19g fibra (7%)


Café da manhã

245 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



English bubble & squeak

1 bolinhos- 107 kcal




Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

405 kcal, 45g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura




Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz- 224 kcal



Cuscuz

100 kcal




Couve com alho

80 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa chili branca de frango

347 kcal



Chips e guacamole

131 kcal

Day 6

1133 kcal

91g proteína (32%)


47g gordura (37%)

70g carboidrato (25%)

17g fibra (6%)


Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

177 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal


Almoço

415 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura




Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal




Sementes de girassol

180 kcal

Jantar

480 kcal, 40g proteína, 39g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa chili branca de frango

347 kcal



Chips e guacamole

131 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g proteína (34%) ● 42g gordura (35%) ● 74g carboidrato (27%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

240 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete picante com tomate seco ao sol e feta  
177 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

415 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Sementes de girassol  
180 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate  
38 kcal



Tigela de camarão, brócolis e arroz  
392 kcal



## Gorduras e óleos

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

## Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru  
1/2 lbs (227g)
- ☐ camarão, cru  
1/3 lbs (151g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ pimentão  
1 grande (164g)
- ☐ alho  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ brócolis congelado  
1 1/2 lbs (666g)
- ☐ folhas de couve  
1/4 maço (43g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
1 xícara, ralada (50g)
- ☐ batatas  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
4 oz (113g)
- ☐ tomates secos ao sol  
1 oz (28g)
- ☐ abobrinha  
1 grande (323g)
- ☐ tomates  
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

## Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru  
4 oz (113g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1 3/4 colher de sopa (25g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
2 colher de sopa (35g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
10 colher de sopa (120g)
- ☐ feijão great northern enlatado  
2/3 lata (~425 g) (283g)

## Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados multigrãos  
12 bolachas salgadas (42g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja  
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- ☐ abacates  
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ limão  
1/4 pequeno (15g)

## Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
3 recipiente (510g)
- ☐ mix de quinoa saborizado  
1/4 embalagem (140 g) (35g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus  
6 oz (170g)
- ☐ guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)
- ☐ logurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3/4 xícara (23g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/2 lbs (1123g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
5/6 caixa (165 g) (137g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de galinha pronto  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa verde  
2/3 xícara (171g)
- ☐ molho para macarrão  
4 colher de sopa (65g)

- ☐ ovos  
6 grande (300g)
- ☐ queijo feta  
4 colher de sopa, esfarelada (38g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1/2 xícara (113g)
- ☐ queijo de cabra  
1 oz (28g)

## Bebidas

- ☐ água  
2 1/2 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ cominho em pó  
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ pimenta caiena  
1 pitada (0g)
- ☐ tomilho seco  
1/2 colher de sopa, moído (2g)

## Lanches

- ☐ chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Doces

- ☐ mel  
2 colher de chá (14g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
2 oz (57g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada  
1/3 saqueta (~160 g) (53g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Crackers

4 biscoito(s) - 68 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**biscoitos salgados multigrãos**  
4 bolachas salgadas (14g)

Para todas as 3 refeições:

**biscoitos salgados multigrãos**  
12 bolachas salgadas (42g)

1. Aproveite.

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

**Toranja**  
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)

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



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### English bubble & squeak

1 bolinhos - 107 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
1/2 xícara, ralada (25g)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
1 xícara, ralada (50g)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

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



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**tomates secos ao sol**  
1/2 oz (14g)  
**queijo feta**  
2 colher de sopa, esfarelada (19g)  
**azeite**  
1/4 colher de chá (mL)  
**pimenta caiena**  
1/2 pitada (0g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**tomates secos ao sol**  
1 oz (28g)  
**queijo feta**  
4 colher de sopa, esfarelada (38g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**pimenta caiena**  
1 pitada (0g)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)

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.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Cubos de bife

4 onça(s) - 282 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onça(s)

**bife de sirloin cru**

4 oz (113g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, picado em cubos**

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

**manteiga, à temperatura ambiente**

1/4 colher de sopa (4g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

### Lentilhas

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



**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Peito de frango básico

4 oz - 159 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

4 oz (112g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1/2 lbs (224g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

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.

### Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**

1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**

2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s) - 100 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
3/8 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
3/4 xícara (68g)  
**pimenta-do-reino**  
3/8 pitada (0g)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**folhas de couve, picado**  
1/4 maço (43g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**limão, espremido**  
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Tigela de frango, brócolis e quinoa

293 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**brócolis congelado**  
1/4 embalagem (71g)  
**mix de quinoa saborizado**  
1/4 embalagem (140 g) (35g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
4 oz (112g)

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.



## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz - 224 kcal ● 38g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### Filés de peito de frango, crus

6 oz (170g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



#### couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



#### couve-manteiga (collard greens)

4 oz (113g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### alho, picado

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

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.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
2 colher de sopa (33g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**abobrinha**  
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
4 colher de sopa (65g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**abobrinha**  
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal  40g proteína  15g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 8 oz

#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

### Pimentões e cebolas salteados

125 kcal  2g proteína  7g gordura  9g carboidrato  4g fibra



#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

#### pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.



## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal  38g proteína  7g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (168g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
3/4 colher de sopa (5g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

### Lentilhas

87 kcal  6g proteína  0g gordura  13g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal  3g proteína  5g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

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

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 colher de sopa (24g)

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



Rende 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**molho para marinar**

4 colher de sopa (mL)

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.
-

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa chili branca de frango

347 kcal ● 38g proteína ● 6g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de galinha pronto**

1 xícara(s) (mL)

**cominho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**salsa verde**

1/3 xícara (85g)

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

4 oz (113g)

**feijão great northern enlatado, escorrido**

1/3 lata (~425 g) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de galinha pronto**

2 xícara(s) (mL)

**cominho em pó**

1/4 colher de sopa (1g)

**salsa verde**

2/3 xícara (171g)

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

1/2 lbs (227g)

**feijão great northern enlatado, escorrido**

2/3 lata (~425 g) (283g)

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. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. \*Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

### Chips e guacamole

131 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**chips de tortilla**

1/2 oz (14g)

**guacamole industrializado**

2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de tortilla**

1 oz (28g)

**guacamole industrializado**

4 colher de sopa (62g)

1. Sirva o guacamole com os chips de tortilla.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**tomates**

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

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

### Tigela de camarão, brócolis e arroz

392 kcal ● 39g proteína ● 6g gordura ● 41g carboidrato ● 5g fibra



**azeite**

1 colher de chá (mL)

**mistura de arroz temperada**

1/3 saqueta (~160 g) (53g)

**brócolis congelado**

1/3 embalagem (95g)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**camarão, cru, descascado e sem veia**

1/3 lbs (151g)

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.