

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

Jantar

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



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Almoço

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



Cubos de bife
4 onça(s)- 282 kcal



Lentilhas
174 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

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 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

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

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

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

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- azeite
1 1/4 oz (mL)
- óleo
1 oz (mL)
- molho para marinhar
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)
- iogurte 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.\r\nAqueça 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. Pראהqueça 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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.\r\nAqueça 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.\r\nAqueça 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 marinhar
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.