

Meal Plan - Dieta macro de 1.200 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 1191 kcal ● 103g proteína (35%) ● 40g gordura (30%) ● 90g carboidrato (30%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

435 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal

Jantar

480 kcal, 53g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

443 kcal

Day 2

1182 kcal ● 101g proteína (34%) ● 48g gordura (37%) ● 63g carboidrato (21%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Petite de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz- 395 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Day 3

1162 kcal ● 119g proteína (41%) ● 40g gordura (31%) ● 67g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Frango teriyaki

4 oz- 190 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Jantar

500 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz- 395 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Day 4

1173 kcal ● 122g proteína (42%) ● 38g gordura (29%) ● 68g carboidrato (23%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Almoço

400 kcal, 31g proteína, 44g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Frango teriyaki

4 oz- 190 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Jantar

510 kcal, 75g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Brócolis

3 xícara(s)- 87 kcal



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 5

1206 kcal ● 99g proteína (33%) ● 42g gordura (31%) ● 91g carboidrato (30%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Uvas

73 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Almoço

445 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche mediterrâneo de Peru

1 sanduíche(s)- 337 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s)- 307 kcal

Day 6

1165 kcal ● 98g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 105g carboidrato (36%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Uvas

73 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s)- 345 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

490 kcal, 55g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s)- 307 kcal

Day 7

1165 kcal ● 96g proteína (33%) ● 50g gordura (39%) ● 70g carboidrato (24%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Uvas

73 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Almoço

405 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s)- 345 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

490 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Lista de Compras



Outro

- folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
- espeto(s)
4 espetos (4g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (271g)
- brócolis congelado
26 oz (732g)
- batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
- folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- pepino
1/4 pepino (~21 cm) (75g)
- cebola
4 fatias finas (36g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- páprica
1 1/2 pitada (0g)
- sal
1/8 oz (2g)
- pimenta-do-reino
1/2 g (1g)

Produtos suínos

- lombo de porco, cru
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- molho pesto
3 colher de sopa (48g)
- molho Frank's Red Hot
2 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- ovos
12 grande (600g)
- queijo feta
2 colher de sopa (19g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Doces

- mel
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Lanches

- barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)

- tempero de limão e pimenta**
4 colher de chá (9g)
- vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)
- endro seco (dill)**
4 pitada (1g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja**
2 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (664g)
- uvas**
3 3/4 xícara (345g)

Bebidas

- água**
6 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- tortilhas de farinha**
2 tortilha (\approx 25 cm diâ.) (144g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru**
3 oz (85g)
 - frios de frango**
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

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



Para uma única refeição:

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.

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.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:
barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:
Toranja
1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
3 3/4 xícara (345g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos.
Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

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.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.\r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\r\nMisture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Frango teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 sanduíche(s) - 337 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia(s) (64g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
fatiados de peru
3 oz (85g)
queijo feta
2 colher de sopa (19g)
tomates, fatiado
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (\approx 21 cm) (75g)
cebola, fatiado
4 fatias finas (36g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap deli de frango Buffalo

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
frios de frango
4 oz (113g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 colher de sopa (23g)
molho Frank's Red Hot
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
frios de frango
1/2 lbs (227g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
molho Frank's Red Hot
2 colher de chá (mL)

1. Misture o iogurte grego e o molho Frank's RedHot em uma tigela pequena. Reserve.
2. Cubra a tortilla com frango e o mix de coleslaw e então regue a mistura de iogurte por cima.
3. Enrole e sirva.

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 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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 porco, brócolis e batata-doce

443 kcal ● 53g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



páprica

1 1/3 pitada (0g)

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (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

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra

Rende 10 2/3 oz



peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 colher de chá (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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Souvlaki de porco e tzatziki

2 espeto(s) - 307 kcal ● 52g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)

2 pitada (0g)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

óleo

1/2 grama (mL)

espeto(s)

2 espetos (2g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

tzatziki

1/2 xícara(s) (112g)

óleo

1 grama (mL)

espeto(s)

4 espetos (4g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 lbs (454g)

1. Tempere os cubos de porco com endro e sal/pimenta a gosto. Enfie o porco uniformemente nos espetos.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. Coloque os espetos e cozinhe por 3-4 minutos de cada lado ou até ficarem prontos.
3. Sirva os espetos com tzatziki.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

brócolis congelado
1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.