

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1000 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

1058 kcal ● 91g proteína (34%) ● 46g gordura (39%) ● 45g carboidrato (17%) ● 25g fibra (9%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

445 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz- 279 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Jantar

410 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Day 2

1011 kcal ● 94g proteína (37%) ● 43g gordura (38%) ● 48g carboidrato (19%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

445 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz- 279 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada de frango Buffalo

237 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Day 3

986 kcal

115g proteína (47%)


24g gordura (22%)

66g carboidrato (27%)

11g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 35g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura




Queijo cottage com abacaxi

233 kcal

Almoço

355 kcal, 44g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Milho e feijão-lima salteados

119 kcal



Frango com crosta de húmus

6 oz- 234 kcal

Jantar

400 kcal, 36g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de edamame e beterraba

86 kcal



Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal

Day 4

969 kcal

106g proteína (44%)


34g gordura (31%)

50g carboidrato (20%)

11g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 35g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura




Queijo cottage com abacaxi

233 kcal


Almoço

355 kcal, 44g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Milho e feijão-lima salteados

119 kcal




Frango com crosta de húmus

6 oz- 234 kcal

Jantar

380 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura




Peru moído básico

4 oz- 188 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva


1 xícara(s)- 70 kcal

Day 5


1038 kcal ● 91g proteína (35%) ● 41g gordura (36%) ● 65g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura

 Toranja


1/2 toranja- 59 kcal

 Couve e ovos


189 kcal

Almoço


410 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura

 Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

 Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

 Peito de frango básico


6 oz- 238 kcal

Jantar


380 kcal, 30g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura

 Ervilha-torta

41 kcal

 Hambúguer simples de peru

1 hambúguer(es)- 188 kcal

 Cuscuz


151 kcal

Day 6


1038 kcal ● 91g proteína (35%) ● 41g gordura (36%) ● 65g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura

 Toranja


1/2 toranja- 59 kcal

 Couve e ovos


189 kcal

Almoço


410 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura

 Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

 Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

 Peito de frango básico


6 oz- 238 kcal

Jantar


380 kcal, 30g proteína, 34g carboidratos líquidos, 12g gordura

 Ervilha-torta

41 kcal

 Hambúguer simples de peru

1 hambúguer(es)- 188 kcal

 Cuscuz

151 kcal

Day 7

954 kcal ● 107g proteína (45%) ● 35g gordura (33%) ● 43g carboidrato (18%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Jantar

380 kcal, 54g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Beterrabas
4 beterrabas- 96 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Almoço

325 kcal, 39g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada mista
61 kcal



Frango assado com alho e parmesão
5 1/3 oz- 266 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ manjerição, seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (335g)
- ☐ cenouras
5/8 médio (35g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento)
(9g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picada (20g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1445g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
- ☐ peru moído, cru
3/4 lbs (340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 xícara (123g)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ abacaxi enlatado
10 colher de sopa, pedaços (113g)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

Doces

- ☐ mel
1 oz (25g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 xícara (678g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo parmesão
2 colher de chá (4g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

- ☐ edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
 - ☐ brócolis congelado
5 3/4 oz (162g)
 - ☐ feijão-lima, congelado
1/2 xícara (80g)
 - ☐ grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
 - ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(105g)
 - ☐ mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)
 - ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
 - ☐ alface romana (romaine)
1/4 corações (125g)
 - ☐ tomates
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)
 - ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)
 - ☐ pepino
1/8 pepino (≈21 cm) (19g)
 - ☐ alho
1/6 dente (de alho) (1g)
-

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3 colher de sopa (46g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
4 colher de chá (9g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 1/4 xícara (283g)

abacaxi enlatado, escorrido

5 colher de sopa, pedaços (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

2 1/2 xícara (565g)

abacaxi enlatado, escorrido

10 colher de sopa, pedaços (113g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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)

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
sal
3 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz - 279 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli
1 colher de chá (6g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
sal
1 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)

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 envolva-as.
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.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Milho e feijão-lima salteados

119 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
4 colher de sopa (40g)
grãos de milho congelados
4 colher de sopa (34g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/2 xícara (80g)
grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Legumes mistos

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



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

61 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



alface romana (romaine), ralado
1/4 corações (125g)
tomates, em cubos
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (19g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/4 pequeno (14 cm) (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Frango assado com alho e parmesão

5 1/3 oz - 266 kcal ● 36g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

azeite

1 colher de chá (mL)

queijo parmesão

2 colher de chá (4g)

alho, picado

1/6 dente (de alho) (1g)

farinha de rosca

4 colher de chá (9g)

manjerição, seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/3 lbs (151g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

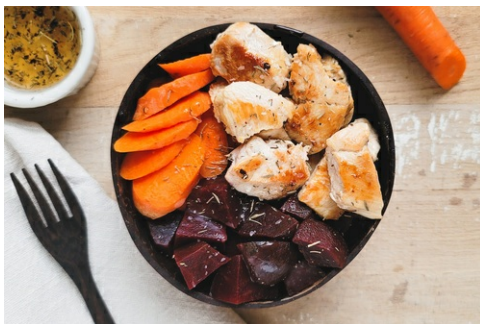
1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjerição e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, folhas (0g)

vinagre de maçã

3/8 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

3 oz (85g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

6 oz (168g)

cenouras, finamente fatiado

3/8 médio (23g)

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

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de frango Buffalo

237 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

molho Frank's Red Hot

1 1/2 colher de sopa (mL)

maionese

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

cebola, picado

2 colher de sopa, picada (20g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

4 colher de sopa (30g)

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

1 beterraba(s) (50g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tigela de frango com brócolis e arroz

314 kcal ● 32g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (112g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peru moído básico

4 oz - 188 kcal ● 22g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

peru moído, cru

4 oz (113g)

óleo

1/2 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.

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce

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

manteiga

1 colher de chá (5g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 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 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Hambúrguer simples de peru

1 hambúrguer(es) - 188 kcal ● 22g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 6

Comer em dia 7

Beterrabas

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

4 beterraba(s) (200g)

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