

# 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



#### Hambúrguer simples de peru

1 hambúrguer(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



#### Hambúrguer simples de peru

1 hambúrguer(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

### 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

### Jantar

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



#### Beterrabas

4 beterrabas- 96 kcal



#### Peito de frango marinado

8 oz- 283 kcal

---

# Lista de Compras



## 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 marinhar  
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)
- manjericão, 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.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (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)  
**homus**  
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)  
**homus**  
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)

**manjericão, 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 manjericão 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 fatiadas**

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 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.