

# Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1100 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** 1144 kcal ● 99g proteína (35%) ● 59g gordura (46%) ● 39g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

## Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

## Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asas de frango ao estilo Indiano

10 2/3 oz- 440 kcal



Vagens

32 kcal

## Jantar

420 kcal, 44g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão- 307 kcal

## Day 2

1089 kcal ● 109g proteína (40%) ● 51g gordura (42%) ● 35g carboidrato (13%) ● 13g fibra (5%)

## Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

## Almoço

470 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asas de frango ao estilo Indiano

10 2/3 oz- 440 kcal



Vagens

32 kcal

## Jantar

365 kcal, 54g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Camarão cajun com limão

8 oz- 215 kcal

## Day 3

1165 kcal ● 115g proteína (39%) ● 41g gordura (31%) ● 70g carboidrato (24%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

255 kcal, 15g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Claras mexidas

61 kcal



#### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

### Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Purê de batata-doce

92 kcal



#### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

### Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



#### Salada de edamame e beterraba

86 kcal



#### Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

## Day 4

1132 kcal ● 111g proteína (39%) ● 39g gordura (31%) ● 72g carboidrato (26%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Almoço

395 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Purê de batata-doce

92 kcal



#### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

### Jantar

515 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



#### Salada de edamame e beterraba

86 kcal



#### Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

**Day 5** 1070 kcal ● 104g proteína (39%) ● 40g gordura (34%) ● 57g carboidrato (21%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Almoço

385 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Peito de frango básico**  
6 oz- 238 kcal



**Beterrabas**  
6 beterrabas- 145 kcal

### Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Salada de atum com abacate**  
327 kcal

**Day 6** 1093 kcal ● 130g proteína (48%) ● 44g gordura (36%) ● 33g carboidrato (12%) ● 12g fibra (5%)

### Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal

### Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal



**Peito de frango marinado**  
10 oz- 353 kcal

### Jantar

465 kcal, 50g proteína, 12g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Salada de atum com abacate**  
327 kcal

## Day 7

1102 kcal ● 144g proteína (52%) ● 39g gordura (32%) ● 32g carboidrato (11%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Almoço

380 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



#### Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

### Jantar

475 kcal, 65g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal



#### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal

---

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- claras de ovo  
3/4 xícara (182g)
- ovos  
4 grande (200g)

## Peixes e mariscos

- camarão, cru  
14 oz (397g)
- atum enlatado  
1 1/2 lata (258g)

## Vegetais e produtos vegetais

- alho  
3/4 dente (de alho) (2g)
- abobrinha  
1 1/2 médio (294g)
- vagens verdes congeladas  
1 1/3 xícara (161g)
- espinafre fresco  
4 1/2 xícara(s) (131g)
- edamame congelado, sem casca  
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
8 beterraba(s) (400g)
- batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- tomates  
6 colher de sopa, picada (68g)
- cebola  
3/8 pequeno (26g)
- brócolis congelado  
2 xícara (182g)
- cenouras  
2 grande (144g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
1/6 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- limes  
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 oz (mL)
- azeite  
2 1/2 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
3 colher de sopa (mL)
- molho para marinhar  
10 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas  
1 1/3 lbs (605g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 lbs (1802g)

## Especiarias e ervas

- sal  
10 1/4 g (10g)
- curry em pó  
2 colher de sopa (13g)
- tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- tempero de limão e pimenta  
2 colher de chá (4g)

## Produtos de panificação

- pão  
1/3 lbs (160g)

## Outro

- guacamole industrializado  
6 colher de sopa (93g)
- folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- tempero italiano  
4 pitada (2g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Leguminosas e produtos derivados

- abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- laranja**  
2 laranja (308g)

- feijão refrito**  
3/4 xícara (182g)
- homus**  
5 colher de sopa (75g)

### Bebidas

- água**  
2/3 xícara(s) (mL)

### Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**  
1/3 xícara (63g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**claras de ovo**  
4 colher de sopa (61g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

**claras de ovo**  
3/4 xícara (182g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**espinafre fresco**  
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)  
**feijão refrito**  
3/4 xícara (182g)  
**espinafre fresco**  
3/8 xícara(s) (11g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**homus**  
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Asas de frango ao estilo indiano

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
2/3 lbs (303g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**curry em pó**  
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
1 1/3 lbs (605g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**curry em pó**  
2 colher de sopa (13g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

### Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**  
2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

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.

### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Peito de frango básico

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



Rende 6 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (168g)  
**óleo**  
1 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.

### Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
6 beterraba(s) (300g)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis

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



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**molho para marinhar**  
5 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)  
**molho para marinhar**  
10 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 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 xícara(s)



**leite integral**  
3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui  
instruções.

---

### Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão - 307 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 oz camarão

**camarão, cru, descascado e limpo**  
6 oz (170g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)  
**caldo de legumes**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**abobrinha, espiralizado**  
1 1/2 médio (294g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)



**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Camarão cajun com limão

8 oz - 215 kcal ● 46g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**tempero cajun**

1/2 colher de sopa (3g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**limes, espremido**

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

**camarão, cru, descascado e com a veia removida**

1/2 lbs (227g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.

2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.

3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.

4. Sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**arroz integral**

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

2 pitada (1g)

**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**arroz integral**

1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

### Salada de edamame e beterraba

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

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.

## Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempo italiano**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempo italiano**  
4 pitada (2g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempere italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**atum enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 colher de sopa, picada (34g)  
**cebola, picado**  
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**tomates**  
6 colher de sopa, picada (68g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



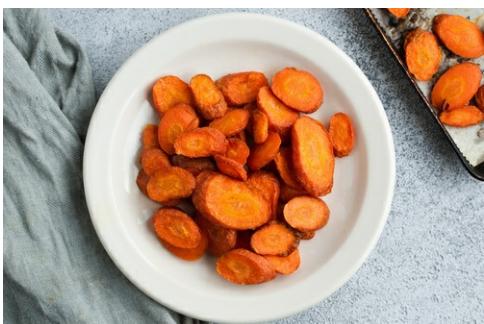
Rende 10 oz

**peito de frango sem pele e  
sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 colher de chá (4g)

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.

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

