

# 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

### 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

### 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

## 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

### Jantar

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



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Camarão cajun com limão**  
8 oz- 215 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

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

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

Almoço

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



Purê de batata-doce

92 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 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

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

Almoço

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



Purê de batata-doce

92 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 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

Jantar

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal




Salada de atum com abacate

327 kcal


Almoço

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



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal



Beterrabas

6 beterrabas- 145 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

Jantar

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal




Salada de atum com abacate

327 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


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


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

Almoço

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



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

## 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 marinar  
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:

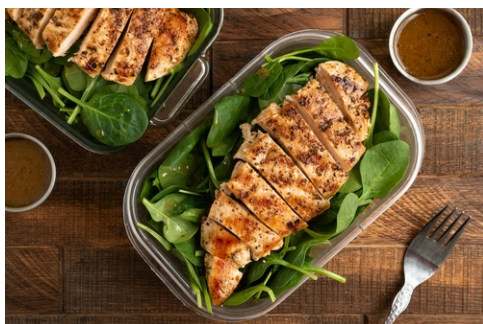
#### **batata-doce**

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 marinar**  
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 marinar**  
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)  
**tempero 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)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero 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.

## 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 tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça 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. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 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). Coloque 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.

