

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1200 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 1218 kcal ● 106g proteína (35%) ● 55g gordura (40%) ● 63g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Yogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Jantar

475 kcal, 44g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de edamame e beterraba
86 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Barquinhos de abobrinha com frango ao estilo Buffalo
2 barquinho(s) de abobrinha- 278 kcal

Day 2 1206 kcal ● 136g proteína (45%) ● 49g gordura (37%) ● 41g carboidrato (14%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Yogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Jantar

485 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
398 kcal

Almoço

460 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de salmão e alcachofra
210 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Almoço

435 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 3 1227 kcal ● 113g proteína (37%) ● 34g gordura (25%) ● 102g carboidrato (33%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Jantar

535 kcal, 46g proteína, 61g carboidratos líquidos, 9g gordura



Stir fry de frango com arroz

533 kcal

Day 4

1214 kcal ● 121g proteína (40%) ● 31g gordura (23%) ● 96g carboidrato (32%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Almoço

445 kcal, 56g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Vagens

126 kcal

Day 5 1218 kcal ● 133g proteína (44%) ● 27g gordura (20%) ● 95g carboidrato (31%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

520 kcal, 54g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s)- 520 kcal

Almoço

450 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

Day 6 1200 kcal ● 137g proteína (46%) ● 45g gordura (34%) ● 49g carboidrato (16%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

500 kcal, 58g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Marry me chicken

379 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal

Almoço

450 kcal, 67g proteína, 15g carboidratos líquidos, 11g gordura



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal

Day 7

1166 kcal ● 118g proteína (40%) ● 54g gordura (42%) ● 39g carboidrato (13%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Almoço

415 kcal, 48g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Brócolis assado
49 kcal

Jantar

500 kcal, 58g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Marry me chicken
379 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal

Lista de Compras



Outro

- folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- molho para stir-fry
2 3/4 colher de sopa (45g)
- guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
- Meio a meio (creme e leite)
1/4 xícara (mL)
- tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- abobrinha
1 1/3 médio (261g)
- alcachofras, enlatadas
1/3 xícara, corações (56g)
- tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)
- brócolis congelado
3/4 lbs (324g)
- cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- brócolis
1/3 xícara, picado (30g)
- pimentão vermelho
1/3 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)
- mistura de legumes congelados
14 1/2 oz (412g)
- vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural
2 3/4 colher de sopa (47g)
- queijo cheddar
2 3/4 colher de sopa, ralado (19g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- ovos
5 grande (250g)
- manteiga
2 colher de chá (9g)
- queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
- molho barbecue
1/3 xícara (95g)
- caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2636g)
- coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)

Especiarias e ervas

- alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- sal
4 g (4g)
- orégano seco
4 pitada, moído (1g)
- páprica
2 pitada (1g)
- cebola em pó
3 pitada (1g)
- tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)

Peixes e mariscos

- alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Bebidas

- água
5/6 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
6 3/4 colher de sopa (77g)

- salmão enlatado
3 oz (85g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
26 fl oz (mL)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão
1/3 lbs (160g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra

Para uma única refeição:



suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
guacamole industrializado
1 colher de sopa (15g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



salmão enlatado

3 oz (85g)

alcachofras, enlatadas

1/3 xícara, corações (56g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 palito(s)

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 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.

Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Brócolis assado

49 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
alho em pó
1 pitada (0g)
cebola em pó
1 pitada (0g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Barquinhos de abobrinha com frango ao estilo Buffalo

2 barquinho(s) de abobrinha - 278 kcal ● 37g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 barquinho(s) de abobrinha

abobrinha

1 médio (196g)

iogurte grego desnatado, natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

queijo cheddar, desfiado

2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para um prato e reserve até esfriar.
3. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
4. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento. Com uma colher, retire o miolo da abobrinha e coloque o miolo em uma tigela grande, reservando para depois.
5. Coloque os barquinhos de abobrinha em uma assadeira e tempere com sal e pimenta. Asse por 10 minutos.
6. Enquanto isso, prepare o recheio. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie-o com dois garfos. Adicione o frango desfiado à tigela com o miolo da abobrinha e misture com o iogurte grego, metade do queijo cheddar, o molho buffalo, o alho em pó e sal e pimenta a gosto. Misture bem.
7. Retire os barquinhos de abobrinha do forno. Recheie as cavidades com a mistura de frango e cubra com o queijo restante.
8. Asse por 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 copo(s)



suco de fruta

6 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

398 kcal ● 54g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



tomates

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

cebola, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

brócolis

1/3 xícara, picado (30g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

abobrinha, fatiado

1/3 médio (65g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Stir fry de frango com arroz

533 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
molho para stir-fry
2 2/3 colher de sopa (45g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
6 oz (168g)
óleo, dividido
1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o frango à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 batata(s) - 520 kcal ● 54g proteína ● 6g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Marry me chicken

379 kcal ● 54g proteína ● 16g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
Meio a meio (creme e leite)
1/8 xícara (mL)
queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
páprica
1 pitada (0g)
cebola em pó
1 pitada (0g)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
Meio a meio (creme e leite)
1/4 xícara (mL)
queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
páprica
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe por 5-6 minutos de cada lado, até ficar cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto, até perfumar.
4. Adicione o caldo, raspando os resíduos dourados do fundo da panela.
5. Acrescente o half & half, o parmesão, o tempero italiano, a páprica e o alho em pó. Cozinhe sem tampar por 3-4 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
6. Volte o frango para a frigideira e regue com o molho. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.