

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



logurte 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

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

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



logurte 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

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

Almoço

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

 Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

 Vagens

126 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

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

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



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal



Brócolis assado

49 kcal

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 marinar
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)

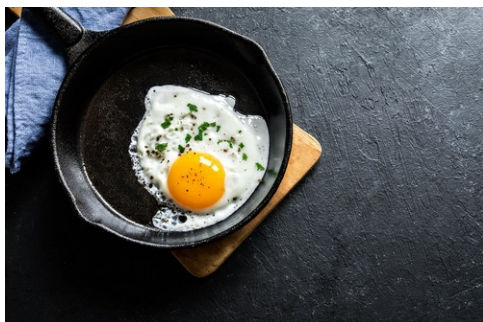
Para todas as 2 refeições:

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 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.

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 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.

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.

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.

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)

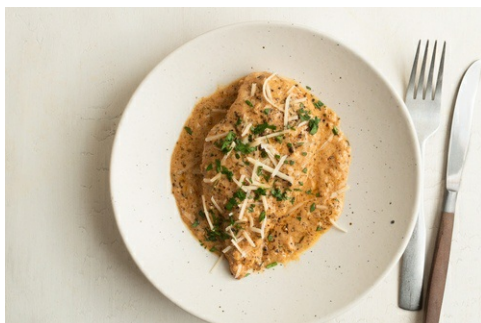
1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, 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.