

Meal Plan - Dieta para perda de peso de 1300 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

1318 kcal ● 122g proteína (37%) ● 59g gordura (41%) ● 60g carboidrato (18%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Lanches

180 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
29 kcal



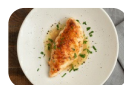
Torresmo
1 oz- 149 kcal

Almoço

440 kcal, 31g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
4 oz- 230 kcal



Vagem com manteiga e alho
98 kcal

Jantar

420 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal



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

Day 2

1298 kcal ● 130g proteína (40%) ● 52g gordura (36%) ● 63g carboidrato (19%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 18g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Lanches

180 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
29 kcal



Torresmo
1 oz- 149 kcal

Almoço

455 kcal, 41g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sopa de frango com macarrão
1/2 lata(s)- 71 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

385 kcal, 53g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Day 3 1300 kcal ● 116g proteína (36%) ● 61g gordura (42%) ● 56g carboidrato (17%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Claras mexidas
122 kcal



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

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola
115 kcal

Almoço

415 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
415 kcal

Jantar

455 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Costeletas de porco ao curry
1 costeleta(s)- 239 kcal



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

Day 4 1300 kcal ● 116g proteína (36%) ● 61g gordura (42%) ● 56g carboidrato (17%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Claras mexidas
122 kcal



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

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola
115 kcal

Almoço

415 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
415 kcal

Jantar

455 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Costeletas de porco ao curry
1 costeleta(s)- 239 kcal



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

Day 5

1279 kcal ● 119g proteína (37%) ● 46g gordura (32%) ● 82g carboidrato (26%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

215 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola

115 kcal

Almoço

350 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal

Jantar

460 kcal, 61g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões)- 387 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Day 6

1350 kcal ● 135g proteína (40%) ● 51g gordura (34%) ● 73g carboidrato (22%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

220 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

415 kcal, 44g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal

Jantar

460 kcal, 61g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões)- 387 kcal




Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal


Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal




Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

220 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal




Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal


Almoço

415 kcal, 44g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal




Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal

Jantar

395 kcal, 47g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



Rosbife

330 kcal



Vagens

63 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 xícara (92g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ amorinhas
1 1/2 xícara (198g)
- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Outro

- ☐ torresmo
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ claras de ovo
1 xícara (243g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Produtos de aves

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes frescas
4 oz (113g)
- ☐ alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ brócolis congelado
7 xícara (637g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de macarrão com frango enlatada condensada
1/2 lata (298 g) (149g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- ☐ granola
6 colher de sopa (34g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
5 pita, pequena (diâm. 10 cm) (140g)
- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Produtos suínos

- ☐ costeleta de porco com osso
2 pedaço (356g)
- ☐ lombo de porco, cru
1 lbs (454g)
- ☐ bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
4 oz (113g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ **peito de frango sem pele e sem osso, cru**
2 3/4 lbs (1242g)

☐ **homus**
2 colher de sopa (30g)

Gorduras e óleos

☐ **molho Caesar para salada**
1 colher de sopa (15g)

☐ **molho para marinar**
4 colher de sopa (mL)

☐ **azeite**
1/4 xícara (mL)

☐ **óleo**
1 1/2 oz (mL)

☐ **molho ranch**
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

☐ **sal**
1/4 oz (7g)

☐ **tempero de limão e pimenta**
3/4 pitada (0g)

☐ **pimenta-do-reino**
1 1/2 g (1g)

☐ **curry em pó**
4 pitada (1g)

☐ **mostarda amarela**
2 colher de sopa (30g)

☐ **pó de chili**
2 colher de chá (5g)

☐ **manjeriço fresco**
12 folhas (6g)

Produtos bovinos

☐ **rosbife de top round, sem osso**
1/4 assado (190g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1 xícara (243g)

óleo

1 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.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Peitos de frango ao molho Caesar

4 oz - 230 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

molho Caesar para salada

1 colher de sopa (15g)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Vagem com manteiga e alho

98 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
sal
1 pitada (1g)
tempero de limão e pimenta
3/4 pitada (0g)
vagens verdes frescas, aparado e partido ao meio
4 oz (113g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve a ferver.
2. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.
3. Adicione manteiga às vagens; cozinhe e mexa até que a manteiga derreta, 2 a 3 minutos.
4. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até que o alho esteja macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Sopa de frango com macarrão

1/2 lata(s) - 71 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa de macarrão com frango enlatada condensada
1/2 lata (298 g) (149g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de slaw com frango buffalo

415 kcal ● 40g proteína ● 25g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

fatiados de peru

4 oz (113g)

pão

2 fatia(s) (64g)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
azeitonas verdes
6 grande (26g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manjeriço fresco, ralado
6 folhas (3g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjeriço fresco, ralado
12 folhas (6g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de amora e granola

115 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado
4 colher de sopa (70g)
granola
2 colher de sopa (11g)
amorinhas, picado grosseiramente
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)
granola
6 colher de sopa (34g)
amorinhas, picado grosseiramente
6 colher de sopa (54g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal 2g proteína 8g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

- 1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal 14g proteína 3g gordura 13g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

- 1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango básico

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



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

óleo

1/2 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal  3g proteína  0g gordura  14g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Costeletas de porco ao curry

1 costeleta(s) - 239 kcal  39g proteína  9g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

costeleta de porco com osso

1 pedaço (178g)

curry em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

costeleta de porco com osso

2 pedaço (356g)

curry em pó

4 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Porco com crosta de bacon

3 medalhão(ões) - 387 kcal ● 58g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

lombo de porco, cru
1/2 lbs (227g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)
mostarda amarela
1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco, cru
1 lbs (454g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
mostarda amarela
2 colher de sopa (30g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte o porco em fatias de cerca de 1 pol. (3 cm).
3. Tempere um lado do porco com mostarda e sal/pimenta a gosto.
4. Enrole cada medalhão de porco com uma fatia de bacon e coloque com a emenda para baixo em um refratário com laterais.
5. Asse por cerca de 20–25 minutos até o porco estar totalmente cozido.
6. Sirva.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.