

# Meal Plan - Dieta de 30 g de proteína



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** 910 kcal ● 43g proteína (19%) ● 45g gordura (45%) ● 70g carboidrato (31%) ● 12g fibra (5%)

## Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

## Almoço

395 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Caldo cremoso de marisco**  
1 lata(s)- 364 kcal



**Tomates assados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Jantar

295 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Asas de frango com molho barbecue**  
4 onças (oz)- 182 kcal



**Arroz integral**  
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal

## Day 2

1009 kcal ● 56g proteína (22%) ● 47g gordura (42%) ● 75g carboidrato (30%) ● 15g fibra (6%)

## Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

## Almoço

395 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Caldo cremoso de marisco**  
1 lata(s)- 364 kcal



**Tomates assados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Jantar

390 kcal, 30g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Tigela de peru, legumes mistos e quinoa**  
392 kcal

## Day 3

890 kcal ● 60g proteína (27%) ● 30g gordura (30%) ● 83g carboidrato (37%) ● 11g fibra (5%)

### Café da manhã

235 kcal, 9g proteína, 30g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



#### Couve e ovos

95 kcal

### Almoço

260 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Arroz integral com manteiga

125 kcal



#### Frango fácil ao alho

3 oz- 137 kcal

### Jantar

390 kcal, 30g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

392 kcal

## Day 4

900 kcal ● 55g proteína (24%) ● 40g gordura (40%) ● 71g carboidrato (31%) ● 9g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 9g proteína, 30g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



#### Couve e ovos

95 kcal

### Almoço

260 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Arroz integral com manteiga

125 kcal



#### Frango fácil ao alho

3 oz- 137 kcal

### Jantar

400 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal



#### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



#### Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s)- 295 kcal

## Day 5

919 kcal ● 48g proteína (21%) ● 47g gordura (46%) ● 63g carboidrato (28%) ● 13g fibra (6%)

### Café da manhã

235 kcal, 9g proteína, 30g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



#### Couve e ovos

95 kcal

### Almoço

280 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

### Jantar

400 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal



#### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



#### Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s)- 295 kcal

## Day 6

1014 kcal ● 59g proteína (23%) ● 54g gordura (48%) ● 55g carboidrato (22%) ● 18g fibra (7%)

### Café da manhã

245 kcal, 24g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



#### Omelete de claras com tomate e cogumelos

149 kcal



#### Torrada com manteiga

1/2 fatia(s)- 57 kcal

### Almoço

425 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal



#### Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



#### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 156 kcal

### Jantar

340 kcal, 23g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

## Day 7

1014 kcal ● 59g proteína (23%) ● 54g gordura (48%) ● 55g carboidrato (22%) ● 18g fibra (7%)

### Café da manhã

245 kcal, 24g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



#### Omelete de claras com tomate e cogumelos

149 kcal



#### Torrada com manteiga

1/2 fatia(s)- 57 kcal

### Almoço

425 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal



#### Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



#### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 156 kcal

### Jantar

340 kcal, 23g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas**  
4 oz (114g)
- peru moído, cru**  
1/2 lbs (227g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue**  
1 colher de sopa (17g)
- sopa de mariscos enlatada**  
2 lata (520 g) (1038g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
5 g (5g)
- pimenta-do-reino**  
2 1/4 g (2g)
- alho em pó**  
2 pitada (1g)

## Bebidas

- água**  
1 1/4 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**  
1/2 xícara (95g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cenouras**  
4 médio (244g)
- tomates**  
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (276g)
- mistura de legumes congelados**  
12 3/4 oz (362g)
- folhas de couve**  
3/4 xícara, picada (30g)
- alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- cogumelos**  
5 oz (137g)
- pimentão**  
1 grande (164g)

## Frutas e sucos de frutas

- laranja**  
5 laranja (770g)
- suco de fruta**  
12 fl oz (mL)
- abacates**  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- clementinas**  
2 fruta (148g)
- suco de limão**  
1 colher de chá (mL)
- morangos**  
4 médio (diâ. 3 cm) (48g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
10 1/2 grande (525g)
- manteiga**  
1/3 vara (34g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)
- claras de ovo**  
4 grande (132g)
- queijo de cabra**  
1 oz (28g)

## Outro

- mix de quinoa saborizado**  
1/2 embalagem (140 g) (69g)
- folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)

## Produtos de panificação

- farinha de rosca**  
2 colher de sopa (14g)
- pão**  
4 fatia (128g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado**  
1 lata (172g)

## Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas**  
6 colher de sopa (51g)

**cebola**  
1/4 pequeno (18g)

## Gorduras e óleos

**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

**azeite**  
3/4 oz (mL)

**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 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 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### 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 3 refeições:

**laranja**  
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

---

### 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.

---

### Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**folhas de couve**  
4 colher de sopa, picada (10g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**folhas de couve**  
3/4 xícara, picada (30g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

---

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Omelete de claras com tomate e cogumelos

149 kcal ● 21g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**claras de ovo**  
2 grande (66g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**cogumelos, picado**  
2 2/3 colher de sopa, pedaços ou fatias (12g)  
**tomates, picado**  
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**claras de ovo**  
4 grande (132g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**cogumelos, picado**  
1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)  
**tomates, picado**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\nDespeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.\r\nCozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.\r\nSirva.\r\n

## Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1/2 fatia (16g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sopa de mariscos enlatada**  
1 lata (520 g) (519g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**  
2 lata (520 g) (1038g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(46g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**arroz integral**  
2 colher de sopa (24g)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Frango fácil ao alho

3 oz - 137 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 oz (85g)  
**farinha de rosca**  
1 colher de sopa (7g)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)  
**farinha de rosca**  
2 colher de sopa (14g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga/margarina com o alho. Mergulhe os pedaços de frango na mistura de manteiga/alho, deixando o excesso escorrer, e depois cubra completamente com farinha de rosca.
3. Coloque o frango empanado em uma assadeira. Combine qualquer sobra da mistura de manteiga/alho com mais farinha de rosca e espalhe sobre os pedaços de frango. Asse no forno preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que não haja mais rosa por dentro. O tempo pode variar dependendo da espessura do peito de frango.
4. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

**alho em pó**

2 pitada (1g)

**abacates**

1/4 abacate(s) (50g)

**pão**

1 fatia (32g)

**tomates, cortado ao meio**

3 colher de sopa de tomates-cereja  
(28g)

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**morangos, sem caroço e fatiado finamente**  
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**morangos, sem caroço e fatiado finamente**  
4 médio (diâ. 3 cm) (48g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**castanhas de caju torradas**  
3 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:  
**castanhas de caju torradas**  
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Asas de frango com molho barbecue

4 onças (oz) - 182 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onças (oz)

**asas de frango, com pele, cruas**  
4 oz (114g)  
**molho barbecue**  
1 colher de sopa (17g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Asse no forno por cerca de 45 minutos, ou até a temperatura interna atingir 165°F (75°C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto assam para obter asas mais crocantes.
4. Opcional: quando o frango estiver quase pronto, aqueça o molho barbecue em uma panela até ficar aquecido.
5. Retire as asas do forno quando prontas e envolva com o molho barbecue para cobrir.
6. Sirva.

---

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1/6 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**arroz integral**

4 colher de chá (16g)

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.

## Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**cenouras**

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

392 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**peru moído, cru**  
4 oz (113g)  
**mix de quinoa saborizado**  
1/4 embalagem (140 g) (35g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/4 pacote (450 g cada) (113g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**peru moído, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**mix de quinoa saborizado**  
1/2 embalagem (140 g) (69g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (450 g cada) (227g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, quebre-o e doure, mexendo ocasionalmente, até que esteja totalmente cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de quinoa e os legumes mistos conforme as instruções da embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo (ou mantenha separado) e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
1 xícara (135g)

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de chá (16g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.

## Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s) - 295 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1/2 coxa(s) (85g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que começem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**pimentão**  
1/2 grande (82g)  
**cebola**  
1/8 pequeno (9g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1/2 lata (86g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pimentão**  
1 grande (164g)  
**cebola**  
1/4 pequeno (18g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**tomates**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.