

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

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

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

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

Jantar

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



Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

392 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

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

Jantar

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



Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

392 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

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

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

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

Almoço

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



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 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

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

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

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.
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.
Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.
Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.
Sirva.

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)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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 comecem 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.