

Meal Plan - Dieta de 50 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 1 945 kcal ● 57g proteína (24%) ● 65g gordura (62%) ● 21g carboidrato (9%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

355 kcal, 22g proteína, 13g carboidratos líquidos, 23g gordura



Coxas de frango com cogumelos
3 onça(s)- 295 kcal



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

Jantar

350 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



Frango com ranch
4 oz- 230 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Day 2 1028 kcal ● 53g proteína (20%) ● 72g gordura (63%) ● 26g carboidrato (10%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

435 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pistaches
188 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

350 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



Frango com ranch
4 oz- 230 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Day 3

979 kcal ● 61g proteína (25%) ● 58g gordura (53%) ● 42g carboidrato (17%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

435 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pistaches

188 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

300 kcal, 33g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada caprese

142 kcal



Peito de frango básico

4 oz- 159 kcal

Day 4

1071 kcal ● 63g proteína (23%) ● 58g gordura (49%) ● 63g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

375 kcal, 22g proteína, 40g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

455 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz- 338 kcal

Day 5

1071 kcal ● 63g proteína (23%) ● 58g gordura (49%) ● 63g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

375 kcal, 22g proteína, 40g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

455 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz- 338 kcal

Day 6

993 kcal ● 55g proteína (22%) ● 26g gordura (23%) ● 114g carboidrato (46%) ● 22g fibra (9%)

Café da manhã

210 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Aveia proteica de café overnight

169 kcal

Almoço

460 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1/2 sanduíche(s)- 175 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

325 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal

Day 7

993 kcal ● 55g proteína (22%) ● 26g gordura (23%) ● 114g carboidrato (46%) ● 22g fibra (9%)

Café da manhã

210 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 3g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Aveia proteica de café overnight

169 kcal

Almoço

460 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche deli de peru com homus

1/2 sanduíche(s)- 175 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

325 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- molho ranch
2 colher de sopa (mL)
- óleo
2/3 oz (mL)
- azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
- spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 coxa(s) (85g)
- asas de frango, com pele, crudas
1 lbs (454g)

Outro

- mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)
- folhas verdes variadas
3/8 embalagem (155 g) (67g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
3 colher de sopa, picado (45g)
- tomates
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (288g)
- cogumelos
2 oz (57g)
- abobrinha
1 grande (323g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- clementinas
5 fruta (370g)

Bebidas

- água
3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- café coado
3 colher de sopa (44g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
- ovos
2 grande (100g)
- queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- mussarela fresca
1 oz (28g)
- leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo de cabra
1 oz (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
4 colher de chá (16g)
- arroz branco de grão longo
1/4 xícara (41g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Produtos de panificação

- pão
6 3/4 oz (192g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- laranja**
4 laranja (616g)

- homus**
2 colher de sopa (30g)

Especiarias e ervas

- alho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- sal**
1/4 oz (7g)
- pimenta-do-reino**
2 1/2 g (2g)
- manjericão fresco**
2 3/4 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
2 3/4 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão**
4 colher de sopa (65g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)**
2 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
1/2 xícara (41g)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru**
4 oz (113g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
café coado
1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
café coado
3 colher de sopa (44g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas.
Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Coxas de frango com cogumelos

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



Rende 3 onça(s)

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)

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

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)

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.

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
banana, fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche deli de peru com homus

1/2 sanduíche(s) - 175 kcal ● 15g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
2 oz (57g)
pão
1 fatia(s) (32g)
homus
1 colher de sopa (15g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (27g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
4 oz (113g)
pão
2 fatia(s) (64g)
homus
2 colher de sopa (30g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 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.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

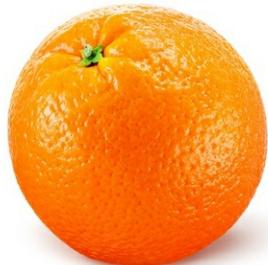
tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Frango com ranch

4 oz - 230 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



mussarela fresca

1 oz (28g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

manjericão fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras
(4g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.

2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Peito de frango básico

4 oz - 159 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
óleo
1/4 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Asas de frango ao molho Buffalo

8 oz - 338 kcal ● 29g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

asas de frango, com pele, cruas

1/2 lbs (227g)

molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
abobrinha
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 3/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/4 xícara (41g)

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.