

Meal Plan - Dieta de 60 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

1023 kcal ● 62g proteína (24%) ● 38g gordura (34%) ● 81g carboidrato (32%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa
254 kcal

Almoço

425 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pozole mexicano
113 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Tortilla chips
141 kcal

Jantar

345 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 4g gordura



Batata assada básica
1/2 batata(s)- 132 kcal



Frango estilo jerk
3 oz- 130 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Day 2

1029 kcal ● 121g proteína (47%) ● 45g gordura (39%) ● 20g carboidrato (8%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa
254 kcal

Almoço

305 kcal, 44g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Jantar

470 kcal, 69g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Beterrabas
2 beterrabas- 48 kcal

Day 3

1029 kcal ● 121g proteína (47%) ● 45g gordura (39%) ● 20g carboidrato (8%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com abacate e salsa
254 kcal

Almoço

305 kcal, 44g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
6 oz- 222 kcal

Jantar

470 kcal, 69g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Beterrabas
2 beterrabas- 48 kcal

Day 4

1018 kcal ● 61g proteína (24%) ● 40g gordura (35%) ● 89g carboidrato (35%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

410 kcal, 22g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sanduíche club de frango em bagel
1/2 sanduíche(s)- 336 kcal

Jantar

355 kcal, 29g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1/2 batata(s)- 260 kcal

Day 5

978 kcal ● 66g proteína (27%) ● 38g gordura (35%) ● 80g carboidrato (33%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

355 kcal, 29g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de espinafre com cranberries

95 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal

Almoço

370 kcal, 28g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de salada de frango

1/2 sanduíche(s)- 240 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Day 6

1056 kcal ● 73g proteína (28%) ● 54g gordura (46%) ● 58g carboidrato (22%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

250 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

435 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Salada de salmão e grão-de-bico

334 kcal

Almoço

370 kcal, 28g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de salada de frango

1/2 sanduíche(s)- 240 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Day 7

984 kcal ● 62g proteína (25%) ● 59g gordura (54%) ● 39g carboidrato (16%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

250 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

435 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Salada de salmão e grão-de-bico

334 kcal

Almoço

300 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Linguiça italiana

1 unidade(s)- 257 kcal

Gorduras e óleos

- óleo
1 oz (mL)
- azeite
1/6 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- maionese
1 1/4 oz (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 pitada (0g)
- pimenta-da-jamaica (allspice)
1/2 pitada (0g)
- tomilho seco
1/2 pitada, folhas (0g)
- vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
- tempero chipotle
2 pitada (1g)
- tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)
- pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- cominho em pó
2 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
- cebola
1 colher de chá picada (4g)
- alho
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
- pimentas habanero
1/8 pimenta (2g)
- ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)
- edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1327g)

Bebidas

- água
1/8 xícara(s) (mL)

Outro

- tomates cozidos com pimentões e especiarias
1/8 lata (~425 g) (53g)
- folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- Linguiça italiana de porco, crua
1 linguiça (108g)

Grãos cerealíferos e massas

- hominy branco
1/8 lata (440 g) (55g)

Produtos suínos

- lombo de porco, cru
2 oz (57g)

Lanches

- chips de tortilla
1 oz (28g)
- barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
- molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
9 grande (450g)
- queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)

- tomates**
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (52g)
- alface romana (romaine)**
1/2 folha interna (3g)
- espinafre fresco**
1/4 pacote (170 g) (43g)
- batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- alpo cru**
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)
- tomates secos ao sol**
2 pedaço(s) (20g)

Doces

- açúcar mascavo**
1 colher de chá (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)**
1/2 colher de sopa (mL)
- homus**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/4 lata(s) (112g)

- manteiga**
2 colher de chá (9g)
- leite integral**
1 1/3 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1 3/4 abacate(s) (352g)
- framboesas**
1 1/2 xícara (185g)
- cranberries secas**
4 colher de chá (13g)
- suco de limão**
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- bagel**
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)
- pão**
4 fatia (128g)

Salsichas e embutidos

- frios de frango**
2 oz (57g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes**
4 colher de chá, picada (10g)

Peixes e mariscos

- salmão**
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos com abacate e salsa

254 kcal ● 9g proteína ● 20g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)

1 1/2 colher de sopa (27g)

ovos

1 grande (50g)

abacates, cortado em cubinhos

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

salsa (molho)

1/4 xícara (81g)

ovos

3 grande (150g)

abacates, cortado em cubinhos

1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência (mexidos, estrelados, etc.)
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e cubra com o abacate picado e salsa.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

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

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pozole mexicano

113 kcal ● 13g proteína ● 2g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



água

1/8 xícara(s) (mL)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido

1/8 lata (~425 g) (53g)

hominy branco, não escorrido

1/8 lata (440 g) (55g)

lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 oz (57g)

1. Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto. Unte a panela com spray de cozinha.
2. Polvilhe o porco uniformemente com a mistura de tempero chipotle.
3. Adicione o porco à panela; cozinhe por 4 minutos ou até dourar.
4. Misture o hominy, os tomates e 1 xícara de água. Leve à fervura; tampe, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até que o porco esteja macio. Misture o coentro (opcional).
5. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tortilla chips

141 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra

chips de tortilla
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal ● 38g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

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

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Sanduíche club de frango em bagel

1/2 sanduíche(s) - 336 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

alface romana (romaine)

1/2 folha interna (3g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

maionese

1/2 colher de sopa (mL)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

frios de frango

2 oz (57g)

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de salada de frango

1/2 sanduíche(s) - 240 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/4 peça (43g)

pão

1 fatia (32g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

1/8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (5g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 peça (85g)

pão

2 fatia (64g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele o frango com óleo de cada lado e coloque-o em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
4. Deixe o frango esfriar e então corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada sanduíche, espalhe a mistura uniformemente sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia.

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 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Linguiça italiana

1 unidade(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 unidade(s)

Linguiça italiana de porco, crua
1 linguiça (108g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 batata(s)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. **FORNO:**
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
4. **MICRO-ONDAS:**
5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Frango estilo jerk

3 oz - 130 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

cebola

1 colher de chá picada (4g)

açúcar mascavo

1 colher de chá (5g)

azeite

1/8 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

alho

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

pimenta-da-jamaica (allspice)

1/2 pitada (0g)

tomilho seco

1/2 pitada, folhas (0g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 oz (85g)

pimentas habanero, sem sementes

1/8 pimenta (2g)

1. Combine a cebola, o açúcar mascavo, o molho de soja, o vinagre de vinho tinto, o tomilho, o óleo, o alho, a pimenta-da-jamaica (allspice) e a pimenta habanero (use menos pimenta se preferir menos picante) em um processador de alimentos ou liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Coloque o frango em uma tigela, despeje cerca de metade do molho sobre ele e esfregue o molho uniformemente no frango. (Opcional: cubra e marine na geladeira por pelo menos uma hora.)
2. Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, até que não esteja mais rosado por dentro.
3. Em uma panela pequena, aqueça o restante do molho por alguns minutos até engrossar ligeiramente. Despeje sobre o frango na hora de servir.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (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.

Beterrabas

2 beterrabas - 48 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
2 colher de chá (7g)
nozes
2 colher de chá, picada (5g)
espinafre fresco
1/8 pacote (170 g) (21g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
4 colher de chá (13g)
nozes
4 colher de chá, picada (10g)
espinafre fresco
1/4 pacote (170 g) (43g)
vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
1/4 colher de sopa (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
4 colher de chá (24g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
batata-doce, cortado ao meio
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e grão-de-bico

334 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

homus

3/4 colher de sopa (11g)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

salmão

3 oz (85g)

abacates, picado

1/8 abacate(s) (25g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/8 lata(s) (56g)

tomates secos ao sol, fatiado finamente

1 pedaço(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

homus

1 1/2 colher de sopa (23g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cominho em pó

2 pitada (1g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

salmão

6 oz (170g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (112g)

tomates secos ao sol, fatiado finamente

2 pedaço(s) (20g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
 2. Adicione os grãos-de-bico a uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem uniformemente cobertos.
 3. Afaste os grãos-de-bico do centro da assadeira e coloque o salmão com a pele para baixo no meio. Tempere o salmão com um pouco de sal e pimenta e asse por 14-16 minutos até que o salmão esteja totalmente cozido e os grãos-de-bico dourados.
 4. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência do molho.
 5. Quando o salmão estiver pronto e frio o suficiente para manusear, corte-o em pedaços.
 6. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico, salmão e o molho.
-