

Meal Plan - Dieta de 70 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

1081 kcal ● 89g proteína (33%) ● 53g gordura (44%) ● 51g carboidrato (19%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

220 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

415 kcal, 43g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

286 kcal

Almoço

445 kcal, 32g proteína, 7g carboidratos líquidos, 31g gordura



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Day 2

1026 kcal ● 77g proteína (30%) ● 46g gordura (41%) ● 64g carboidrato (25%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

220 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal

Jantar

365 kcal, 34g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa



2 metade(s) de pimentão- 367 kcal

Day 3

992 kcal72g proteína (29%)30g gordura (27%)96g carboidrato (39%)12g fibra (5%)



Café da manhã

155 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura

- Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal
- Ovos mexidos com pesto
1 ovos- 99 kcal



Jantar

445 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura

- Pozole mexicano
302 kcal
- Tortilla chips
141 kcal

Almoço

395 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



- Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
1 sanduíche(s)- 258 kcal
- Crackers
8 biscoito(s)- 135 kcal

Day 4

992 kcal72g proteína (29%)30g gordura (27%)96g carboidrato (39%)12g fibra (5%)



Café da manhã

155 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura

- Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal
- Ovos mexidos com pesto
1 ovos- 99 kcal



Jantar

445 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura

- Pozole mexicano
302 kcal
- Tortilla chips
141 kcal

Almoço

395 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura

- Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
1 sanduíche(s)- 258 kcal
- Crackers
8 biscoito(s)- 135 kcal


Day 5

961 kcal70g proteína (29%)35g gordura (33%)75g carboidrato (31%)16g fibra (7%)

Café da manhã


235 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura


Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Cenouras com homus
164 kcal

Jantar

370 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 9g gordura


Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal


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

Almoço

355 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura

Frango fácil ao alho
3 oz- 137 kcal

Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal


Day 6

961 kcal70g proteína (29%)35g gordura (33%)75g carboidrato (31%)16g fibra (7%)

Café da manhã


235 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura


Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Cenouras com homus
164 kcal

Jantar


370 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 9g gordura


Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

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

Almoço

355 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura


Frango fácil ao alho
3 oz- 137 kcal

Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal


Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal




Cenouras com homus

164 kcal

Jantar

335 kcal, 39g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura




Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal


Almoço

430 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ tomates cozidos com pimentões e especiarias
2/3 lata (~425 g) (280g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2/3 xícara (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 1/2 folha interna (15g)
- ☐ pimentão
1 1/6 grande (193g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ tomates
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (219g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (244g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ cenouras baby
48 médio (480g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 oz (85g)
- ☐ cenouras
3/8 médio (23g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero chipotle
1/2 colher de sopa (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ queijo fatiado
1 1/2 fatia (~20 g cada) (32g)
- ☐ mussarela ralada
4 colher de sopa (22g)
- ☐ manteiga
1/6 vara (21g)
- ☐ leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
4 oz (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
6 fruta (444g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho pesto
1 1/2 oz (46g)
- ☐ molho barbecue
3 1/4 fl oz (116g)
- ☐ vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)
- ☐ biscoitos salgados multigrãos
16 bolachas salgadas (56g)
- ☐ farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
1 colher de sopa (9g)
- ☐ hominy branco
2/3 lata (440 g) (293g)

- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)
- ☐ maionese
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (788g)

Bebidas

- ☐ água
2/3 xícara(s) (mL)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
2/3 lbs (302g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
2 oz (57g)

Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango
10 oz (284g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3/4 xícara (180g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Ovos mexidos com pesto

1 ovos - 99 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
 2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.
-

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Cenouras com homus

164 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

Para todas as 3 refeições:

homus
3/4 xícara (180g)
cenouras baby
48 médio (480g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

queijo provolone

1 fatia(s) (28g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

4 oz (113g)

pimentão, cortado em tiras

1 pequeno (74g)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.
Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.
Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.
Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

logurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



cogumelos

4 colher de sopa, picada (18g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

queijo fatiado

1/2 fatia (≈20 g cada) (11g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 sanduíche(s) - 258 kcal ● 24g proteína ● 3g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

frios de frango

4 oz (113g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/3 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

frios de frango

1/2 lbs (227g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2/3 xícara (60g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
16 bolachas salgadas (56g)

1. Aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra

Rende 4 clementina(s)

clementinas
4 fruta (296g)



1. A receita não possui instruções.

Sanduíche club de frango

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

frios de frango

2 oz (57g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

maionese

1/2 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

1/2 folha interna (3g)

pão

1 fatia(s) (32g)

tomates

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

1. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

286 kcal ● 29g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

páprica

2 pitada (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

4 oz (112g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

2 metade(s) de pimentão - 367 kcal ● 34g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

pimentão

1 médio (119g)

mussarela ralada

4 colher de sopa (22g)

molho pesto

1/6 pote (175 g) (30g)

quinoa, crua

2 2/3 colher de chá (9g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

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. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Deve render cerca de 1 xícara de quinoa cozida. Reserve.
 4. Enquanto isso, ligue o grill do forno e coloque os pimentões sob o grill por 5 minutos até a pele formar bolhas e escurecer. Retire e reserve.
 5. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
 6. Em uma tigela média, misture a quinoa, o frango, o queijo e o pesto.
 7. Quando os pimentões estiverem frios, corte ao meio e remova as sementes.
 8. Recheie as metades dos pimentões com a mistura de frango e cubra com queijo.
 9. Asse por 10 minutos. Sirva.
-

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Pozole mexicano

302 kcal ● 35g proteína ● 5g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

água
1/3 xícara(s) (mL)
tempero chipotle
1/4 colher de sopa (1g)
tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido
1/3 lata (~425 g) (140g)
hominy branco, não escorrido
1/3 lata (440 g) (146g)
lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

água
2/3 xícara(s) (mL)
tempero chipotle
1/2 colher de sopa (3g)
tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido
2/3 lata (~425 g) (280g)
hominy branco, não escorrido
2/3 lata (440 g) (293g)
lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2/3 lbs (302g)

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.

Tortilla chips

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



Para uma única refeição:

chips de tortilla
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
3 oz (85g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
6 oz (168g)
cenouras, finamente fatiado
3/8 médio (23g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.