

# 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 kcal ● 72g 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

### 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

### Jantar

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



**Pozole mexicano**  
302 kcal



**Tortilla chips**  
141 kcal

---

## Day 4

992 kcal ● 72g 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

### 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

### Jantar

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



**Pozole mexicano**  
302 kcal



**Tortilla chips**  
141 kcal

---

## Day 5

961 kcal ● 70g 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

### 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

### 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

## Day 6

961 kcal ● 70g 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

### 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

### 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

## Day 7

1000 kcal ● 73g proteína (29%) ● 41g gordura (37%) ● 67g carboidrato (27%) ● 18g 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

### 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

### Jantar

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



#### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal

---

# Lista de Compras



## 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 suíños

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.\r\nAdicione 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.\r\nEscorra 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.\r\nColoque 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.

### iogurte 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 ( $\approx$ 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 fatiadas**

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.