

Meal Plan - Dieta de 80 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

965 kcal ● 88g proteína (37%) ● 44g gordura (41%) ● 42g carboidrato (17%) ● 11g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

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



Pimentões recheados com frango ao pesto e quinoa

2 metade(s) de pimentão- 367 kcal

Jantar

355 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 16g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Day 2

1016 kcal ● 85g proteína (34%) ● 39g gordura (35%) ● 65g carboidrato (26%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

415 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal

Jantar

355 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 16g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Day 3

1050 kcal ● 81g proteína (31%) ● 40g gordura (34%) ● 80g carboidrato (31%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Mini quiche fácil

1 quiche(s)- 96 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

420 kcal, 38g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de ovo com frango

267 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Almoço

415 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s)- 349 kcal

Day 4

1011 kcal ● 82g proteína (33%) ● 43g gordura (38%) ● 63g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

215 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Mini quiche fácil

1 quiche(s)- 96 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

420 kcal, 38g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de ovo com frango

267 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Almoço

380 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada mista

61 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 5

940 kcal ● 90g proteína (38%) ● 34g gordura (33%) ● 56g carboidrato (24%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

400 kcal, 35g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



Frango teriyaki
4 oz- 190 kcal



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Almoço

375 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal



Peito de frango básico
5 1/3 oz- 212 kcal

Day 6

940 kcal ● 90g proteína (38%) ● 34g gordura (33%) ● 56g carboidrato (24%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

400 kcal, 35g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



Frango teriyaki
4 oz- 190 kcal



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Almoço

375 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal



Peito de frango básico
5 1/3 oz- 212 kcal

Day 7

997 kcal ● 110g proteína (44%) ● 32g gordura (28%) ● 57g carboidrato (23%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

490 kcal, 39g proteína, 40g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Kedgeree britânico
271 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

335 kcal, 54g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
8 oz- 296 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (804g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão
1 médio (119g)
- ☐ espinafre picado congelado
6 colher de sopa (59g)
- ☐ cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/4 corações (125g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (24g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (94g)
- ☐ cenouras
4 2/3 médio (287g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ ervilhas congeladas
4 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
3/4 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ pó de chili
2 colher de chá (5g)
- ☐ manjeriço fresco
12 folhas (6g)
- ☐ mostarda em pó
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela ralada
4 colher de sopa (22g)
- ☐ ovos
8 2/3 grande (433g)
- ☐ queijo suíço
2 3/4 colher de sopa, ralado (18g)
- ☐ leite integral
3 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/6 pote (175 g) (30g)
- ☐ caldo de galinha pronto
3 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
3/4 xícara (123g)
- ☐ farinha de uso geral
1/8 xícara(s) (16g)
- ☐ arroz integral
2 colher de sopa (24g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
- ☐ óleo de gergelim
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
1/2 lbs (227g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (149g)
- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

Leguminosas e produtos derivados

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1371g)

- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1/4 lbs (126g)
- ☐ bacalhau, cru
4 oz (113g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
 - ☐ água
1 1/2 xícara(s) (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal 2g proteína 0g gordura 6g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Mini quiche fácil

1 quiche(s) - 96 kcal 6g proteína 5g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
1/3 fatia (11g)
mostarda em pó
2/3 pitada (0g)
queijo suíço
4 colher de chá, ralado (9g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
ovos
1/3 grande (17g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (9g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2/3 fatia (21g)
mostarda em pó
1 1/3 pitada (0g)
queijo suíço
2 2/3 colher de sopa, ralado (18g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
ovos
2/3 grande (33g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas

68 kcal  1g proteína  5g gordura  4g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Sanduíche deli de peru com homus

1 sanduíche(s) - 349 kcal  30g proteína  9g gordura  31g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
4 oz (113g)
pão
2 fatia(s) (64g)
homus
2 colher de sopa (30g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
1/2 lbs (227g)
pão
4 fatia(s) (128g)
homus
4 colher de sopa (60g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
óleo
1/2 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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salada mista

61 kcal  2g proteína  2g gordura  5g carboidrato  3g fibra



alface romana (romaine), ralado

1/4 corações (125g)

tomates, em cubos

1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (19g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/4 pequeno (14 cm) (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz - 318 kcal  31g proteína  15g gordura  12g carboidrato  3g fibra



Rende 4 1/2 oz

amêndoas

3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)

tilápia, crua

1/4 lbs (126g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (16g)

sal

3/4 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal  4g proteína  11g gordura  6g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango básico

5 1/3 oz - 212 kcal  34g proteína  9g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

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** Preaqueça 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
azeitonas verdes
6 grande (26g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manjeriçao fresco, ralado
6 folhas (3g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjeriçao fresco, ralado
12 folhas (6g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriçao e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa de ovo com frango

267 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo de gergelim

3/8 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

3/8 colher de chá (mL)

ovos

1 1/2 grande (75g)

caldo de galinha pronto

1 1/2 xícara(s) (mL)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

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

3 oz (85g)

espinafre picado congelado

3 colher de sopa (29g)

Para todas as 2 refeições:

óleo de gergelim

1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

caldo de galinha pronto

3 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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

6 oz (170g)

espinafre picado congelado

6 colher de sopa (59g)

1. Adicione o óleo (observação: não o óleo de gergelim) ao fundo de uma panela em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozido. Adicione o caldo, o molho de soja e o óleo de gergelim à panela e leve para ferver. Enquanto isso, bata os ovos em uma xícara e reserve. Adicione o espinafre congelado e cozinhe até amolecer. Retorne para ferver. Mexa gentilmente enquanto despeja o ovo lentamente. Cozinhe por cerca de 1-2 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

4 oz (112g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

quinoa, crua

1/3 xícara (57g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

quinoa, crua

2/3 xícara (113g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Kedgeree britânico

271 kcal ● 30g proteína ● 6g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



arroz integral

2 colher de sopa (24g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

ovos

1 grande (50g)

curry em pó

2 pitada (1g)

ervilhas congeladas

4 colher de sopa (34g)

bacalhau, cru, cortado em pedaços pequenos

4 oz (113g)

1. Cozinhe o arroz com a água conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Cozinhe os ovos: coloque os ovos em uma panela e cubra com água fria. Leve para ferver. Cozinhe por 8-10 minutos e depois transfira para uma tigela com água fria. Quando estiverem frios o suficiente para manusear, descasque e corte em quartos. Reserve.
3. Coloque pedaços de peixe em uma frigideira grande e adicione um pequeno fio de água. Cozinhe em fogo brando por 3-4 minutos até o peixe ficar opaco. Escorra o excesso de líquido.
4. Adicione o arroz cozido, as ervilhas, curry em pó e sal e pimenta a gosto à frigideira com o peixe. Aqueça, mexendo delicadamente, por 2-3 minutos até tudo estar aquecido.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto, cubra com os ovos e sirva.

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
