

Meal Plan - Dieta de 90 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

1094 kcal ● 113g proteína (41%) ● 35g gordura (28%) ● 72g carboidrato (26%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Parfait de amora e granola

172 kcal

Jantar

460 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

Almoço

405 kcal, 41g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal

Day 2

1089 kcal ● 97g proteína (36%) ● 36g gordura (30%) ● 73g carboidrato (27%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Parfait de amora e granola

172 kcal

Jantar

455 kcal, 42g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pozole mexicano

340 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Almoço

405 kcal, 41g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal

Day 3

1119 kcal

92g proteína (33%)


47g gordura (38%)

57g carboidrato (20%)

24g fibra (9%)


Café da manhã

185 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal




Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal


Almoço

480 kcal, 36g proteína, 21g carboidratos líquidos, 23g gordura




Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s)- 295 kcal



Brócolis assado

98 kcal




Lentilhas

87 kcal


Jantar

455 kcal, 42g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pozole mexicano

340 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Day 4

1022 kcal

102g proteína (40%)


48g gordura (42%)

32g carboidrato (13%)

14g fibra (6%)


Café da manhã

185 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal




Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal


Almoço

480 kcal, 36g proteína, 21g carboidratos líquidos, 23g gordura




Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s)- 295 kcal



Brócolis assado

98 kcal




Lentilhas

87 kcal


Jantar

360 kcal, 52g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Peito de frango marinado

8 oz- 283 kcal

Day 5

1026 kcal ● 91g proteína (36%) ● 40g gordura (35%) ● 60g carboidrato (23%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Omelete festa de peru

163 kcal

Almoço

450 kcal, 41g proteína, 32g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas

174 kcal



Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s)- 89 kcal



Frango teriyaki

4 oz- 190 kcal

Jantar

375 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolo de carne estilo Sudoeste

1 bolos de carne- 279 kcal



Beterrabas

4 beterrabas- 96 kcal

Day 6

1088 kcal ● 97g proteína (36%) ● 44g gordura (36%) ● 63g carboidrato (23%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Omelete festa de peru

163 kcal

Almoço

450 kcal, 41g proteína, 32g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas

174 kcal



Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s)- 89 kcal



Frango teriyaki

4 oz- 190 kcal

Jantar

440 kcal, 43g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Goulash húngaro

345 kcal




Arroz com caldo de ossos

92 kcal


Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal




Omelete festa de peru

163 kcal


Jantar

440 kcal, 43g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Goulash húngaro

345 kcal




Arroz com caldo de ossos

92 kcal


Almoço

405 kcal, 45g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



Costeletas de porco com ranch

1 costeleta(s)- 345 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1015g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (376g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ folhas de couve
1/4 lbs (125g)
- ☐ cogumelos
4 oz (113g)
- ☐ brócolis congelado
2 lbs (871g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ extrato de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ alho
1/4 dente (de alho) (1g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ tomates cozidos com pimentões e especiarias
3/4 lata (~425 g) (315g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de ossos de frango
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ pó de chili
2 colher de chá (6g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)
- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ amorinhas
2 xícara (270g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (33g)
- ☐ queijo
1 3/4 oz (49g)

Cereais matinais

- ☐ granola
6 colher de sopa (34g)

Bebidas

- ☐ água
1/4 galão (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ hominy branco
3/4 lata (440 g) (330g)

- ☐ manjeriçã fresco
12 folhas (6g)
- ☐ alecrim seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ tempero chipotle
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- ☐ pão
1/2 fatia (16g)

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
3/4 lbs (340g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
3 fatia (45g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
5 oz (142g)
 - ☐ carne para ensopado de boi, crua
3/4 lbs (341g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de amora e granola

172 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)
granola
3 colher de sopa (17g)
amorinhas, picado grosseiramente
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)
granola
6 colher de sopa (34g)
amorinhas, picado grosseiramente
6 colher de sopa (54g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de chá (mL)
alecrim seco
1 pitada (0g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1/2 xícara (72g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas

1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Omelete festa de peru

163 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

4 pitada (2g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

salsa (molho)

1 colher de sopa (18g)

ovos

1 grande (50g)

fatiados de peru, picado

1 fatia (15g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

ovos

3 grande (150g)

fatiados de peru, picado

3 fatia (45g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até ficarem homogêneos.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm (6 a 8 polegadas) em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre gentilmente as partes cozidas das bordas em direção ao centro para que os ovos crus alcancem a superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo as partes cozidas conforme necessário.
6. Quando a superfície superior dos ovos estiver espessa e não houver líquido visível, coloque o recheio de um lado da omelete.
7. Dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango com cogumelos

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



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 coxa(s) (85g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 embalagem (284g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 embalagem (568g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
4 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.
-

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

174 kcal  12g proteína  1g gordura  25g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s) - 89 kcal  2g proteína  8g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/3 pitada (0g)

brócolis congelado

2/3 xícara (61g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/3 xícara (121g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Costeletas de porco com ranch

1 costeleta(s) - 345 kcal ● 40g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 costeleta(s)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pozole mexicano

340 kcal ● 40g proteína ● 5g gordura ● 27g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
3/8 xícara(s) (mL)
tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)
tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido
3/8 lata (~425 g) (158g)
hominy branco, não escorrido
3/8 lata (440 g) (165g)
lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
tempero chipotle
1/2 colher de sopa (3g)
tomates cozidos com pimentões e especiarias, não escorrido
3/4 lata (~425 g) (315g)
hominy branco, não escorrido
3/4 lata (440 g) (330g)
lombo de porco, cru, aparado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
3/4 lbs (340g)

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 simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 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.

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Bolo de carne estilo Sudoeste

1 bolos de carne - 279 kcal ● 33g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 bolos de carne

alho em pó

1 pitada (0g)

pão

1/2 fatia (16g)

carne moída (93% magra)

5 oz (142g)

pó de chili

1 pitada (0g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

água

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o chili em pó e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos.
6. Cubra cuidadosamente os bolos de carne com queijo ralado. Retorne a assadeira ao forno até o queijo derreter, mais 1-2 minutos. Sirva.

Beterrabas

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 beterrabas

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash húngaro

345 kcal ● 39g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
1/8 lata (170 g) (21g)
cebola, fatiado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
alho, picado finamente
1/8 dente (de alho) (0g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
6 oz (170g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
cebola, fatiado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado finamente
1/4 dente (de alho) (1g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
3/4 lbs (341g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
1/2 colher de sopa (3g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio. Cozinhe as cebolas no óleo até ficarem macias, mexendo frequentemente. Retire as cebolas e reserve.
2. Em uma tigela média, misture páprica, pimenta e metade do sal. Tempere os cubos de carne com essa mistura e cozinhe na panela onde estavam as cebolas até dourarem por todos os lados. Volte as cebolas para a panela e adicione a pasta de tomate, água, alho e o restante do sal. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 1 1/2 a 2 horas, ou até a carne ficar macia.

Arroz com caldo de ossos

92 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve o caldo de ossos para ferver.
 2. Adicione o arroz e mexa.
 3. Tampe e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor vazar pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está muito alto.
 4. Cozinhe por 20 minutos.
 5. Não levante a tampa! O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
 6. Retire do fogo, afofe com um garfo, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.
-