

Meal Plan - Dieta de 20 g de carboidratos



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 1536 kcal ● 68g proteína (18%) ● 129g gordura (76%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Queijo

1 oz- 114 kcal

Lanches

145 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

570 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 50g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal

Day 2

1473 kcal ● 109g proteína (30%) ● 104g gordura (63%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Queijo

1 oz- 114 kcal

Lanches

145 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

570 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 50g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Jantar

505 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal

Day 3

1429 kcal ● 150g proteína (42%) ● 82g gordura (52%) ● 17g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



iogurte grego com baixo teor de açúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

505 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar
12 oz- 461 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

505 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal

Day 4

1504 kcal ● 127g proteína (34%) ● 100g gordura (60%) ● 17g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

225 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Wraps de alface com salmão defumado e feta
2 wrap(s) de alface- 112 kcal

Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



iogurte grego com baixo teor de açúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

505 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar
12 oz- 461 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

605 kcal, 53g proteína, 2g carboidratos líquidos, 42g gordura



Carnitas na panela elétrica
10 2/3 oz- 547 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

1429 kcal ● 138g proteína (39%) ● 86g gordura (54%) ● 18g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

225 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Wraps de alface com salmão defumado e feta

2 wrap(s) de alface- 112 kcal

Lanches

170 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Almoço

490 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

Jantar

540 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

Day 6

1539 kcal ● 144g proteína (37%) ● 97g gordura (57%) ● 16g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Torresmo e salsa

116 kcal

Almoço

490 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

Jantar

540 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

Day 7

1455 kcal ● 140g proteína (38%) ● 92g gordura (57%) ● 13g carboidrato (4%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Torresmo e salsa

116 kcal

Almoço

435 kcal, 45g proteína, 2g carboidratos líquidos, 27g gordura



Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es)- 375 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

515 kcal, 59g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal



Legumes mistos

1/4 xícara(s)- 24 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
8 grande (400g)
- queijo
3 oz (85g)
- queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
- queijo feta
4 colher de sopa (38g)
- manteiga
4 colher de chá (18g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)
- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- miolos de girassol
2 oz (53g)
- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Outro

- guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
3 recipiente(s) (450g)
- molho barbecue sem açúcar
3 colher de sopa (45g)
- couve-flor congelada
3 xícara (340g)
- torresmo
1 1/3 oz (38g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Gorduras e óleos

- azeite
1 oz (mL)
- óleo
1 1/2 oz (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
- asas de frango, com pele, cruas
1 1/2 lbs (681g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
- peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
- coxa de frango desossada e sem pele
2/3 lb (302g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- sal
2 pitada (1g)
- tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- tomilho seco
1/2 g (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (590g)
- alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
- mistura de legumes congelados
4 colher de sopa (34g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Peixes e mariscos

- salmão defumado
2 oz (57g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1/3 xícara (96g)

Frutas e sucos de frutas

Produtos suíños

- bacon, cozido**
10 1/2 fatia(s) (105g)
- paleta de porco**
2/3 lbs (302g)
- bacon cru**
3 fatia(s) (85g)

suco de limão
4 colher de chá (mL)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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.

Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo

1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Wraps de alface com salmão defumado e feta

2 wrap(s) de alface - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão defumado
1 oz (28g)
queijo feta
2 colher de sopa (19g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)

Para todas as 2 refeições:

salmão defumado
2 oz (57g)
queijo feta
4 colher de sopa (38g)
alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)

1. Sobre cada folha de alface, coloque um pouco de salmão defumado e feta. Tempere com uma pitada de sal/pimenta. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

8 fatia(s) (80g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Ovos fritos básicos

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



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e boriffe com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

12 oz - 461 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue sem açúcar
1 1/2 colher de sopa (23g)
asas de frango, com pele, cruas
3/4 lbs (341g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue sem açúcar
3 colher de sopa (45g)
asas de frango, com pele, cruas
1 1/2 lbs (681g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua
6 oz (170g)
tomilho seco
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
tomilho seco
1 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 hambúrguer(es)

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%

1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%

2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

ilogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
3 recipiente(s) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo e salsa

116 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)

2 2/3 colher de sopa (48g)

torresmo

2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)

1/3 xícara (96g)

torresmo

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal ● 29g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

bacon, cozido

2 1/2 fatia(s) (25g)

miolos de girassol

2 1/2 colher de chá (10g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Carnitas na panela elétrica

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

paleta de porco
2/3 lbs (302g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango com limão e pimenta

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s) - 245 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)
couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
3 fatia(s) (85g)
couve-flor congelada
3 xícara (340g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal ● 58g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele

2/3 lb (302g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Legumes mistos

1/4 xícara(s) - 24 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados

4 colher de sopa (34g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.