

Meal Plan - Dieta de 50 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

1525 kcal ● 97g proteína (26%) ● 99g gordura (58%) ● 39g carboidrato (10%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo

1 oz- 114 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

485 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Abacate

176 kcal



Pistaches

188 kcal

Jantar

500 kcal, 55g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Day 2

1530 kcal ● 108g proteína (28%) ● 104g gordura (61%) ● 28g carboidrato (7%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo

1 oz- 114 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

490 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 37g gordura



Coxas ao molho Buffalo

4 oz- 233 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

500 kcal, 55g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Day 3

1483 kcal ● 78g proteína (21%) ● 104g gordura (63%) ● 39g carboidrato (10%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Queijo

1 oz- 114 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

235 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

490 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 37g gordura



Coxas ao molho Buffalo

4 oz- 233 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

480 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura



Wrap de alface com hambúrguer e bacon

1 hambúrguer(es) (4 oz cada)- 333 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Day 4

1532 kcal ● 145g proteína (38%) ● 82g gordura (48%) ● 44g carboidrato (12%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Couve salteada

61 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Lanches

235 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

490 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Day 5

1490 kcal ● 129g proteína (35%) ● 89g gordura (53%) ● 36g carboidrato (10%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

250 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Couve salteada
61 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

555 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal

Day 6

1497 kcal ● 123g proteína (33%) ● 95g gordura (57%) ● 33g carboidrato (9%) ● 4g fibra (1%)

Café da manhã

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



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

555 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

535 kcal, 44g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Arroz frito com legumes
148 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Day 7

1451 kcal ● 123g proteína (34%) ● 88g gordura (54%) ● 33g carboidrato (9%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

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



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

130 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

510 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Jantar

535 kcal, 44g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Arroz frito com legumes
148 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
6 oz (169g)
- ☐ ovos
9 1/2 grande (480g)
- ☐ leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo azul
1 oz (28g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ folhas verdes variadas
18 xícara (540g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ manjerição fresco
3 folhas (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (309g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 cabeça (631g)
- ☐ cenouras
5/8 médio (38g)
- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
9 fatia(s) (90g)
- ☐ paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **grãos de milho congelados**
3 colher de sopa (27g)
- ☐ **ervilhas congeladas**
5 colher de sopa (40g)
- ☐ **alho**
3/8 dente(s) (de alho) (1g)

- ☐ **amendoim torrado**
4 colher de sopa (37g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**
2 colher de chá (mL)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz integral**
3 colher de sopa (38g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjeriço fresco, picado
3 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas ao molho Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 colher de chá (mL)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango básico

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



Rende 10 2/3 oz

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.

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo azul

1/2 oz (14g)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

páprica

1 pitada (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

Para todas as 2 refeições:

queijo azul

1 oz (28g)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

páprica

2 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

2 coxa(s) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

paleta de porco

1/2 lbs (227g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

guacamole industrializado

3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 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.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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)
- tempero 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)
- tempero de limão e pimenta
- 1 colher de sopa (7g)

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. \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.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- folhas verdes variadas
- 4 1/2 xícara (135g)
- molho para salada
- 1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas verdes variadas
- 9 xícara (270g)
- molho para salada
- 1/2 xícara (mL)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Wrap de alface com hambúrguer e bacon

1 hambúrguer(es) (4 oz cada) - 333 kcal ● 23g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 hambúrguer(es) (4 oz cada)

carne moída (20% de gordura)

4 oz (113g)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

bacon, cozido

1 fatia(s) (10g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe o bacon até ficar pronto.
2. Enquanto isso, modele a carne em hambúrgueres e tempere todos os lados com sal/pimenta a gosto.
3. Retire o bacon cozido e coloque os hambúrgueres na frigideira. Cozinhe cada lado por cerca de 4 minutos (ou até a temperatura interna atingir cerca de 160°F (70°C)).
4. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, coloque sobre folhas de alface romana e cubra com o bacon.
5. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz frito com legumes

148 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de chá (mL)
ovos
1/3 grande (15g)
grãos de milho congelados
5 colher de chá (14g)
ervilhas congeladas
2 1/2 colher de sopa (20g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
arroz integral, cru
5 colher de chá (19g)
alho, picado
1/6 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de chá (mL)
ovos
5/8 grande (30g)
grãos de milho congelados
3 colher de sopa (27g)
ervilhas congeladas
5 colher de sopa (40g)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
arroz integral, cru
3 colher de sopa (38g)
alho, picado
3/8 dente(s) (de alho) (1g)

1. Siga as instruções da embalagem para cozinhar o arroz. Deve render cerca de 3 ou 4 xícaras depois de cozido. Deixe esfriar.
2. Aqueça metade do óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por cerca de um minuto.
3. Quebre os ovos na panela e mexa suavemente por 1 ou 2 minutos até que estejam quase cozidos.
4. Adicione a outra metade do óleo e o arroz e deixe cozinhar mais alguns minutos. Mexa com frequência.
5. Acrescente o milho, as ervilhas e o molho de soja e mexa por mais 1-2 minutos.
6. Retire do fogo e sirva.

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.