

Meal Plan - Dieta de 75 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

1562 kcal ● 110g proteína (28%) ● 89g gordura (51%) ● 59g carboidrato (15%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Uvas
77 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Sanduíche de salada de frango
1 sanduíche(s)- 480 kcal

Jantar

480 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal

Day 2

1562 kcal ● 110g proteína (28%) ● 89g gordura (51%) ● 59g carboidrato (15%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Uvas
77 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Sanduíche de salada de frango
1 sanduíche(s)- 480 kcal

Jantar

480 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal

Day 3

1561 kcal ● 126g proteína (32%) ● 92g gordura (53%) ● 52g carboidrato (13%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Apo com manteiga de amendoim
109 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
1 rolinho(s)- 108 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Queijo
2 1/2 oz- 286 kcal



Wrap de alface com salmão
315 kcal

Jantar

480 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Arroz com caldo de ossos
184 kcal

Day 4

1480 kcal ● 81g proteína (22%) ● 108g gordura (66%) ● 35g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
1 rolinho(s)- 108 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

600 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Queijo
2 1/2 oz- 286 kcal



Wrap de alface com salmão
315 kcal

Jantar

445 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
257 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 5

1466 kcal ● 90g proteína (25%) ● 97g gordura (60%) ● 45g carboidrato (12%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal

Almoço

615 kcal, 32g proteína, 8g carboidratos líquidos, 49g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Jantar

445 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 6

1489 kcal ● 142g proteína (38%) ● 78g gordura (47%) ● 46g carboidrato (12%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal

Almoço

545 kcal, 57g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas

87 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Jantar

510 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g proteína (38%) ● 78g gordura (47%) ● 46g carboidrato (12%) ● 9g fibra (2%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

185 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 2g gordura



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Almoço

545 kcal, 57g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas
87 kcal



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal

Jantar

510 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
1/3 maço (174g)
- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1213g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ alho
1/2 dente (de alho) (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo
6 1/2 oz (184g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 1/4 xícara (735g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
2 2/3 xícara (245g)
- ☐ suco de limão
3/8 fl oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1290g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
2 fatia (46g)

Outro

- ☐ caldo de ossos de frango
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)
- ☐ torresmo
1/2 oz (14g)

Grãos cerealíferos e massas

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

Doces

☐ abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)

Produtos de nozes e sementes

☐ miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

☐ chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

Bebidas

☐ água
1 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal  2g proteína  13g gordura  11g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de frango

1 sanduíche(s) - 480 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 peça (85g)
pão
2 fatia (64g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 peça (170g)
pão
4 fatia (128g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele o frango com óleo de cada lado e coloque-o em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
4. Deixe o frango esfriar e então corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada sanduíche, espalhe a mistura uniformemente sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
2 1/2 oz (71g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
5 oz (142g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com salmão

315 kcal ● 23g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
1 lata(s) (140 g) (não drenada) (142g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
aipo cru, cortado em cubinhos
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
aipo cru, cortado em cubinhos
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal  28g proteína  42g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Rende 2 unidade(s)

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Espinafre salteado simples

100 kcal  4g proteína  7g gordura  2g carboidrato  3g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 2/3 xícara (245g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s) - 108 kcal 9g proteína 8g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
- presunto fatiado
1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- presunto fatiado
2 fatia (46g)

- Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
- Enrole o presunto.
- Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
- Sirva.
- Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal 3g proteína 8g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

- A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 xícara (678g)
abacaxi enlatado, escorrido
3/4 xícara, pedaços (136g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (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

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

azeite

4 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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

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** Preequeça 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.

Arroz com caldo de ossos

184 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

frango assado no espeto, cozido
3 oz (85g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
tomates, cortado em gomos
1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, cortado em gomos
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Pistaches

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



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

torresmo, esmagado

1/4 oz (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante

3 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

coxas de frango, com pele

16 oz (454g)

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
 3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
 4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
 5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
 6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.
-