

# 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



**Aipo 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

### Almoço

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



#### Lentilhas

87 kcal



#### Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

### Lanches

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



#### Queijo cottage com abacaxi

186 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)

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

### **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)

### **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.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (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  $\frac{1}{2}$ " 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.\r\nAqueça 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)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. 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)

1. 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
1/2 colher de sopa (3g)

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 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.
-