

Meal Plan - Plano alimentar para jejum intermitente de 1900 calorias

[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

1881 kcal ● 149g proteína (32%) ● 113g gordura (54%) ● 39g carboidrato (8%) ● 27g fibra (6%)

Almoço

915 kcal, 57g proteína, 5g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Asas de frango ao estilo indiano](#)
13 1/3 oz- 550 kcal



[Brócolis com manteiga](#)
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal

Jantar

965 kcal, 93g proteína, 33g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Talos de aipo](#)
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Salada de atum com abacate](#)
764 kcal



[Cottage cheese com mel](#)
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Day 2

1895 kcal ● 135g proteína (29%) ● 105g gordura (50%) ● 67g carboidrato (14%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

930 kcal, 42g proteína, 34g carboidratos líquidos, 61g gordura



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)
1 sanduíche(s)- 562 kcal



[Amêndoas torradas](#)
3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

965 kcal, 93g proteína, 33g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Talos de aipo](#)
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Salada de atum com abacate](#)
764 kcal



[Cottage cheese com mel](#)
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Day 3

1905 kcal ● 135g proteína (28%) ● 61g gordura (29%) ● 160g carboidrato (34%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

960 kcal, 104g proteína, 51g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Bolo de carne com cobertura barbecue](#)
3 bolos de carne- 839 kcal



[Ervilha-torta](#)
123 kcal

Jantar

945 kcal, 31g proteína, 110g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Cassoulet de feijão branco](#)
577 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
117 kcal



[Purê de batata-doce com manteiga](#)
249 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g proteína (28%) ● 61g gordura (29%) ● 160g carboidrato (34%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

960 kcal, 104g proteína, 51g carboidratos líquidos, 33g gordura



Bolo de carne com cobertura barbecue
3 bolos de carne- 839 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

945 kcal, 31g proteína, 110g carboidratos líquidos, 29g gordura



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g proteína (31%) ● 81g gordura (39%) ● 120g carboidrato (25%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 106g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Jantar

940 kcal, 39g proteína, 69g carboidratos líquidos, 51g gordura



Batatas assadas com parmesão e pesto
425 kcal



Linguíça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g proteína (27%) ● 105g gordura (50%) ● 80g carboidrato (17%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 89g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Salada de tomate e abacate
411 kcal

Jantar

940 kcal, 39g proteína, 69g carboidratos líquidos, 51g gordura



Batatas assadas com parmesão e pesto
425 kcal



Linguíça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g proteína (31%) ● 103g gordura (48%) ● 63g carboidrato (13%) ● 34g fibra (7%)

Almoço

940 kcal, 89g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Salada de tomate e abacate
411 kcal

Jantar

975 kcal, 61g proteína, 51g carboidratos líquidos, 50g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru
5 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(220g)
- cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (294g)
- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (490g)
- brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- cenouras
3 grande (216g)
- batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento
(700g)
- ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- batatas
2 lbs (908g)
- folhas de couve
3/4 maço (128g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 1/2 lata (602g)

Outro

- folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
- Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- sal
1 oz (24g)
- curry em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
- alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)

Doces

- mel
2 colher de sopa (42g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de
matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- manteiga
1/2 vara (57g)
- ovos
3 grande (150g)
- parmesão
4 colher de sopa (20g)

Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas
13 1/4 oz (378g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1419g)

Gorduras e óleos

- óleo
5 colher de sopa (mL)
- azeite
5 colher de chá (mL)
- molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão
5 fatia (160g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
6 3/4 colher de sopa, inteira (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)

- pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
2 3/4 fl oz (mL)
- abacates
5 1/4 abacate(s) (1055g)
- limão
3/4 pequeno (44g)
- laranja
2 laranja (308g)

- molho barbecue
6 colher de sopa (102g)

- molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Bebidas

- água
6 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)
30 oz (851g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 4g fibra



Rende 13 1/3 oz

curry em pó

1 1/4 colher de sopa (8g)

sal

1 colher de chá (5g)

asas de frango, com pele, cruas

13 1/3 oz (378g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)

manteiga

2 3/4 colher de sopa (39g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

2 3/4 xícara (250g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne - 839 kcal ● 95g proteína ● 32g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho em pó

3 pitada (1g)

água

3 colher de sopa (mL)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

tempero chipotle

3 pitada (1g)

pão

1 1/2 fatia (48g)

carne moída (93% magra)

15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

água

6 colher de sopa (mL)

molho barbecue

6 colher de sopa (102g)

tempero chipotle

1/4 colher de sopa (2g)

pão

3 fatia (96g)

carne moída (93% magra)

30 oz (851g)

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

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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** Preaqueça 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.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

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 de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
7/8 abacate(s) (176g)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(215g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (5g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1 3/4 abacate(s) (352g)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
cebola
1/4 xícara, picado (53g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/2 pequeno (31g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
abacates
7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
7/8 pequeno (61g)
tomates
14 colher de sopa, picada (158g)
atum enlatado
3 1/2 lata (602g)
folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de sopa (21g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de sopa (42g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

cenouras, descascado e fatiado

3 grande (216g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
 2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas assadas com parmesão e pesto

425 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 63g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 lbs (454g)

parmesão, ralado

2 colher de sopa (10g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 lbs (908g)

parmesão, ralado

4 colher de sopa (20g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Linguixa italiana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguixa italiana de porco, crua

2 linguixa (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguixa italiana de porco, crua

4 linguixa (430g)

1. Cozinhe a linguixa na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguixa 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 linguixa dourar. Forno: Coloque a linguixa 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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Frango com ranch

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



Rende 8 oz

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

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.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

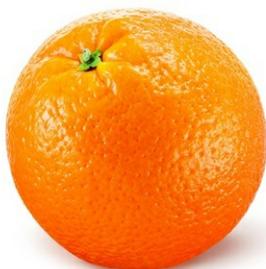
folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

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

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.