

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 2400 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 2376 kcal ● 157g proteína (26%) ● 102g gordura (39%) ● 180g carboidrato (30%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1190 kcal, 61g proteína, 128g carboidratos líquidos, 44g gordura



Macarrão BLT
957 kcal



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal

Jantar

1185 kcal, 95g proteína, 52g carboidratos líquidos, 59g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
12 oz- 837 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Day 2 2367 kcal ● 156g proteína (26%) ● 106g gordura (40%) ● 165g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

Almoço

1185 kcal, 78g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sanduíche deli de peru com homus
2 1/2 sanduíche(s)- 873 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Jantar

1180 kcal, 78g proteína, 80g carboidratos líquidos, 59g gordura



Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda
2 sanduíche- 1113 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 3 2351 kcal ● 185g proteína (31%) ● 125g gordura (48%) ● 95g carboidrato (16%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1235 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 82g gordura



Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle
2 costeleta(s) de porco- 908 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
326 kcal

Jantar

1115 kcal, 92g proteína, 76g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
498 kcal



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

Day 4 2351 kcal ● 185g proteína (31%) ● 125g gordura (48%) ● 95g carboidrato (16%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1235 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 82g gordura



Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle
2 costeleta(s) de porco- 908 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
326 kcal

Jantar

1115 kcal, 92g proteína, 76g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
498 kcal



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

Day 5 2416 kcal ● 183g proteína (30%) ● 114g gordura (42%) ● 123g carboidrato (20%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1225 kcal, 95g proteína, 76g carboidratos líquidos, 53g gordura



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal



Lentilhas
521 kcal

Jantar

1195 kcal, 88g proteína, 46g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de tomate e pepino
282 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 6 2416 kcal ● 183g proteína (30%) ● 114g gordura (42%) ● 123g carboidrato (20%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1225 kcal, 95g proteína, 76g carboidratos líquidos, 53g gordura



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal



Lentilhas
521 kcal

Jantar

1195 kcal, 88g proteína, 46g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de tomate e pepino
282 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 7 2371 kcal ● 188g proteína (32%) ● 137g gordura (52%) ● 64g carboidrato (11%) ● 32g fibra (5%)

Almoço

1205 kcal, 80g proteína, 49g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Wrap de presunto, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

Jantar

1165 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada de atum com abacate
1164 kcal

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
34 3/4 oz (974g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
10 1/2 g (10g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (17g)
- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ tempero chipotle
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Doces

- ☐ mel
3/4 colher de sopa (16g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- ☐ salsa fresca
2 1/4 ramos (2g)
- ☐ tomates
11 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1443g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 pacote (170 g) (85g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- ☐ cebola roxa
2 pequeno (140g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo romano
1/2 oz (14g)
- ☐ queijo
2 3/4 oz (77g)
- ☐ manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)
- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ pão
5 fatia(s) (160g)
- ☐ tortillas de farinha
1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
9 2/3 xícara (290g)
- ☐ torresmo
3/4 oz (21g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 1/2 lbs (680g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho mostarda e mel
4 colher de sopa (60g)
- ☐ molho para salada
7 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
10 oz (284g)

☐ pimentão
4 grande (656g)

☐ presunto fatiado
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ grão-de-bico enlatado
3/4 lata (336g)

☐ homus
5 colher de sopa (75g)

☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)

Sopas, molhos e caldos

☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)

☐ molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

☐ bacon cru
3 fatia(s) (85g)

☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)

☐ bacon
3 fatia(s) (30g)

Frutas e sucos de frutas

☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (879g)

☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

☐ leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
6 2/3 lata (1147g)

Bebidas

☐ água
6 xícara(s) (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Macarrão BLT

957 kcal ● 53g proteína ● 40g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

queijo romano

1/2 oz (14g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

espinafre fresco

1/2 pacote (170 g) (85g)

sal

1 pitada (1g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra.
2. Aqueça uma grande frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o bacon; cozinhe por 6 minutos ou até ficar crocante. Retire o bacon da panela; quando estiver frio o suficiente para manusear, esfarele.
3. Adicione os tomates e o sal aos respingos na panela; cozinhe por 3 minutos ou até os tomates ficarem macios, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o espinafre e o macarrão à panela; cozinhe por 1 minuto ou até o espinafre começar a murchar, mexendo ocasionalmente.
5. Polvilhe o macarrão com o bacon, pimenta e queijo.
6. Sirva.

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 pão(s)

Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche deli de peru com homus

2 1/2 sanduíche(s) - 873 kcal ● 74g proteína ● 23g gordura ● 77g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

tomates

5 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (135g)

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

5 fatia(s) (160g)

fiambre de peru

10 oz (284g)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle

2 costeleta(s) de porco - 908 kcal ● 82g proteína ● 62g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco

2 colher de sopa, picado (6g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

1/4 colher de sopa (2g)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

2 pedaço (370g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco

4 colher de sopa, picado (12g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

1/2 colher de sopa (3g)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

4 pedaço (740g)

1. Esfregue as costeletas de porco com óleo, cerca de metade do tempero de chipotle, e sal/pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e coloque as costeletas.
3. Cozinhe cada lado por cerca de 4–5 minutos ou até estarem totalmente cozidas.
4. Despeje o leite de coco na frigideira e acrescente o restante do tempero de chipotle e o coentro picado. Misture na panela até ficar bem combinado e aquecido. Prove e ajuste os temperos se necessário.
5. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo, esmagado

10 3/4 g (11g)

coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

tempero cajun

4 pitada (1g)

molho picante

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

molho picante

1 1/2 colher de sopa (mL)

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.

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

sal

3 pitada (2g)

água

6 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/2 xícara (288g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 ovo(s)

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Wrap de presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g proteína ● 42g gordura ● 37g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 wrap(s)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

tortillas de farinha

1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

bacon

3 fatia(s) (30g)

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

mostarda marrom tipo deli

1 colher de sopa (17g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 2

Comer em dia 2

Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda

2 sanduíche - 1113 kcal ● 77g proteína ● 54g gordura ● 76g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 sanduíche

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

molho mostarda e mel, dividido

4 colher de sopa (60g)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Cubra o peito de frango com metade da mistura de mel e mostarda.
2. Cozinhe o frango em uma frigideira em fogo médio-alto por cerca de 5 minutos de cada lado ou até atingir 165 F (75 C). Retire da frigideira e coloque o queijo por cima enquanto o frango ainda estiver quente.
3. Espalhe o restante do molho nas metades cortadas do pão.
4. Coloque o frango sobre a base do pão; cubra com alface, tomate e a outra metade do pão. Sirva.
5. Para fazer em grande quantidade: cozinhe o frango e mantenha-o na geladeira separadamente dos demais ingredientes do sanduíche. Monte o sanduíche no dia de consumir para melhores resultados. Reaqueça o frango, se desejar.

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de
comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de
comprimento (840g)

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.

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente

1 pepino (≈21 cm) (301g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

tomates, fatiado finamente

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente

2 pepino (≈21 cm) (602g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

2 pequeno (140g)

tomates, fatiado finamente

4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola
1/2 pequeno (35g)
pimentão
2 grande (328g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)
atum enlatado, escurido
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 pequeno (70g)
pimentão
4 grande (656g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
abacates
2 abacate(s) (402g)
atum enlatado, escurido
4 lata (688g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escurido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de atum com abacate

1164 kcal ● 108g proteína ● 64g gordura ● 15g carboidrato ● 22g fibra



cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
tomates
2/3 xícara, picada (120g)
atum enlatado
2 2/3 lata (459g)
folhas verdes variadas
2 2/3 xícara (80g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)

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.