

Meal Plan - Plano alimentar: jejum intermitente de 2500 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 2493 kcal ● 239g proteína (38%) ● 53g gordura (19%) ● 231g carboidrato (37%) ● 35g fibra (6%)

Almoço

1280 kcal, 114g proteína, 139g carboidratos líquidos, 22g gordura



Stir fry de frango com vegetais
896 kcal



Arroz branco
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Jantar

1215 kcal, 125g proteína, 92g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
954 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Day 2 2512 kcal ● 194g proteína (31%) ● 125g gordura (45%) ● 125g carboidrato (20%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1310 kcal, 99g proteína, 67g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sanduíche de salada de atum
2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Jantar

1205 kcal, 96g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



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



Brócolis com manteiga
2 1/4 xícara(s)- 300 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
374 kcal

Day 3 2520 kcal ● 198g proteína (31%) ● 106g gordura (38%) ● 157g carboidrato (25%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1260 kcal, 64g proteína, 101g carboidratos líquidos, 60g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
1131 kcal

Jantar

1260 kcal, 134g proteína, 56g carboidratos líquidos, 46g gordura



Arroz branco com manteiga
243 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal



Brócolis
4 xícara(s)- 116 kcal

Day 4 2484 kcal ● 222g proteína (36%) ● 100g gordura (36%) ● 142g carboidrato (23%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1225 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 53g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
3 pote(s)- 465 kcal



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

Jantar

1260 kcal, 134g proteína, 56g carboidratos líquidos, 46g gordura



Arroz branco com manteiga
243 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal



Brócolis
4 xícara(s)- 116 kcal

Day 5 2494 kcal ● 207g proteína (33%) ● 77g gordura (28%) ● 218g carboidrato (35%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1225 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 53g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
3 pote(s)- 465 kcal



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

Jantar

1270 kcal, 119g proteína, 133g carboidratos líquidos, 23g gordura



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Sanduíche de frango grelhado
2 sanduíche(s)- 919 kcal

Day 6 2467 kcal ● 190g proteína (31%) ● 73g gordura (26%) ● 235g carboidrato (38%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Sanduíche de bagel com presunto e abacate
1 1/2 sanduíche(s)- 1027 kcal

Jantar

1270 kcal, 119g proteína, 133g carboidratos líquidos, 23g gordura



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Sanduíche de frango grelhado
2 sanduíche(s)- 919 kcal

Day 7 2458 kcal ● 197g proteína (32%) ● 84g gordura (31%) ● 198g carboidrato (32%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Sanduíche de bagel com presunto e abacate
1 1/2 sanduíche(s)- 1027 kcal

Jantar

1260 kcal, 126g proteína, 96g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
18 oz- 666 kcal



Milho
277 kcal



Batata-doce assada com canela
1 batata(s)-doce- 317 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (875g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1169g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/4 pacote (280 g) (355g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (128g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (477g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1152g)
- ☐ cogumelos
1 3/4 xícara, picada (123g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3599g)

Especiarias e ervas

- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 1/2 g (5g)
- ☐ sal
3/4 oz (20g)
- ☐ manjerição fresco
36 folhas (18g)
- ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)
- ☐ tomilho seco
3 1/2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (8g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ molho para salteados
5 colher de sopa (85g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (237g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (200g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 vara (81g)
- ☐ queijo fatiado
6 1/2 fatia (≈20 g cada) (137g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3/4 lbs (354g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)
- ☐ tortillas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)
- ☐ pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

☐ óleo
1 oz (mL)

☐ maionese
1/4 xícara (mL)

☐ molho para salada
2 1/2 oz (mL)

☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

Salsichas e embutidos

☐ presunto fatiado
1 1/2 lbs (680g)

Produtos suínos

☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Doces

☐ açúcar
1/2 colher de sopa (7g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Stir fry de frango com vegetais

896 kcal ● 107g proteína ● 22g gordura ● 54g carboidrato ● 15g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

15 oz (420g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

óleo, dividido

2 colher de chá (mL)

mistura de vegetais congelados

1 1/4 pacote (280 g) (355g)

molho para salteados

5 colher de sopa (85g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o frango à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 3/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de salada de atum

2 1/2 sanduíche(s) - 1239 kcal ● 97g proteína ● 64g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

aipo cru, picado

1 1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (21g)

atum enlatado

3/4 lbs (354g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

maionese

1/4 xícara (mL)

pão

5 fatia (160g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal ● 50g proteína ● 57g gordura ● 88g carboidrato ● 16g fibra



queijo fatiado

3 1/2 fatia (≈20 g cada) (74g)

pão

7 fatia(s) (224g)

tomilho seco

3 1/2 colher de chá, moído (5g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

cogumelos

1 3/4 xícara, picada (123g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de presunto, bacon e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

tortillas de farinha

3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

folhas verdes variadas

1 1/3 embalagem (155 g) (207g)

aipo cru, picado

2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Sanduíche de bagel com presunto e abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 1027 kcal ● 66g proteína ● 43g gordura ● 85g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

4 1/2 fatia(s), fina/pequena (68g)

queijo fatiado

1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

bacon

3 fatia(s) (30g)

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

9 fatia(s), fina/pequena (135g)

queijo fatiado

3 fatia (≈20 g cada) (63g)

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

954 kcal ● 97g proteína ● 25g gordura ● 66g carboidrato ● 19g fibra



batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

13 1/3 oz (373g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango básico

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



Rende 13 1/3 oz

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.

Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/4 xícara (205g)

sal

1 pitada (0g)

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.

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



manteiga

1 colher de sopa (14g)

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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 3 e dia 4

Arroz branco com manteiga

243 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 37g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

sal

4 pitada (3g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, ralado

18 folhas (9g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (510g)

chili em pó

1 colher de sopa (8g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

azeitonas verdes

18 grande (79g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomates

18 tomatinhos (306g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, ralado

36 folhas (18g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/4 lbs (1021g)

chili em pó

2 colher de sopa (16g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa (1g)

azeitonas verdes

36 grande (158g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

tomates

36 tomatinhos (612g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriçao e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

4 xícara (364g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

8 xícara (728g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Banana

3 banana(s) - 350 kcal 4g proteína 1g gordura 72g carboidrato 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal 115g proteína 22g gordura 61g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)

- 1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
- 2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
- 3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
- 4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

pimenta-limão

1 colher de sopa (8g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

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.

Milho

277 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



grãos de milho congelados

2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Batata-doce assada com canela

1 batata(s)-doce - 317 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 43g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 batata(s)-doce

manteiga

1 colher de sopa (14g)

canela

3 pitada (1g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento
(210g)

1. FORNO:
 2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
 4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
 5. MICRO-ONDAS:
 6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
 7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
 8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
 9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.
-