

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 3000 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 3051 kcal ● 201g proteína (26%) ● 87g gordura (26%) ● 289g carboidrato (38%) ● 78g fibra (10%)

Almoço

1540 kcal, 71g proteína, 187g carboidratos líquidos, 32g gordura



Cassoulet de feijão branco
1540 kcal

Jantar

1510 kcal, 130g proteína, 102g carboidratos líquidos, 55g gordura



Batatas fritas assadas
676 kcal



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal



Legumes mistos
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal

Day 2 2983 kcal ● 214g proteína (29%) ● 108g gordura (33%) ● 251g carboidrato (34%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1515 kcal, 60g proteína, 171g carboidratos líquidos, 60g gordura



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal



Massa com espinafre e parmesão
1218 kcal

Jantar

1465 kcal, 154g proteína, 79g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de tomate e abacate
313 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
18 2/3 oz- 691 kcal



Lentilhas
463 kcal

Day 3 3003 kcal ● 256g proteína (34%) ● 60g gordura (18%) ● 284g carboidrato (38%) ● 76g fibra (10%)

Almoço

1460 kcal, 135g proteína, 135g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sopa chili branca de frango
1213 kcal



Tortilla chips
247 kcal

Jantar

1545 kcal, 120g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
817 kcal



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 4 2964 kcal ● 197g proteína (27%) ● 117g gordura (36%) ● 202g carboidrato (27%) ● 78g fibra (11%)

Almoço

1420 kcal, 77g proteína, 52g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Wrap de frango Buffalo

1 wrap(s)- 639 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

1545 kcal, 120g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal



Lentilhas

347 kcal

Day 5 2962 kcal ● 190g proteína (26%) ● 123g gordura (37%) ● 227g carboidrato (31%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1460 kcal, 105g proteína, 124g carboidratos líquidos, 51g gordura



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Wrap de frango grelhado com homus

4 wrap(s)- 1367 kcal

Jantar

1500 kcal, 85g proteína, 103g carboidratos líquidos, 72g gordura



Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s)- 434 kcal



Tacos de carnisas na panela elétrica

2 taco(s)- 604 kcal



Lentilhas

463 kcal

Day 6 2960 kcal ● 191g proteína (26%) ● 129g gordura (39%) ● 205g carboidrato (28%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1510 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 85g gordura



Batatas fritas assadas

483 kcal



Coxas de frango com tomates e feta

1 1/2 coxa(s)- 683 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Jantar

1450 kcal, 113g proteína, 122g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s)- 1039 kcal

Day 7 2960 kcal ● 191g proteína (26%) ● 129g gordura (39%) ● 205g carboidrato (28%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1510 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 85g gordura 1450 kcal, 113g proteína, 122g carboidratos líquidos, 45g gordura



Batatas fritas assadas
483 kcal



Coxas de frango com tomates e feta
1 1/2 coxa(s)- 683 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Jantar



Salada de tomate e abacate
411 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
2 batata(s)- 1039 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
4 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (1568g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/4 xícara (169g)
- ☐ alho
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (441g)
- ☐ cenouras
8 1/4 médio (502g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ tomates
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1346g)
- ☐ espinafre fresco
5/6 pacote (280 g) (237g)
- ☐ salsa fresca
10 1/2 ramos (11g)
- ☐ brócolis congelado
3 1/4 xícara (296g)
- ☐ pepino
1 xícara, fatias (104g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 maço (255g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 1/3 lbs (3278g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
2 lata(s) (878g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/3 xícara (448g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3 1/2 lata (1568g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
1/2 oz (18g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-limão
3 1/2 colher de chá (8g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 xícara (mL)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 abacate(s) (1030g)
- ☐ suco de limão
6 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)

Bebidas

- ☐ água
9 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ parmesão
6 3/4 colher de sopa (42g)
- ☐ manteiga
5 3/4 colher de sopa (82g)
- ☐ queijo feta
4 oz (118g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
6 2/3 oz (190g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

☐ feijão Great Northern enlatado
1 1/6 lata (~425 g) (496g)

☐ homus
1/2 xícara (120g)

Sopas, molhos e caldos

☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

☐ vinagre de maçã
3 1/2 colher de sopa (mL)

☐ salsa verde
3/4 pote (450 g) (331g)

☐ caldo de frango
3 1/2 xícara(s) (mL)

☐ molho picante
2 3/4 colher de sopa (mL)

☐ molho barbecue
2/3 xícara (190g)

☐ molho para macarrão
3 colher de sopa (49g)

☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Lanches

☐ chips de tortilla
1 3/4 oz (50g)

Produtos de panificação

☐ tortillas de farinha
6 2/3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (328g)

Produtos de nozes e sementes

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

Produtos suínos

☐ paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Cassoulet de feijão branco

1540 kcal ● 71g proteína ● 32g gordura ● 187g carboidrato ● 56g fibra



alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

cenouras, descascado e fatiado

4 grande (288g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)

leite integral

2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Massa com espinafre e parmesão

1218 kcal ● 44g proteína ● 44g gordura ● 148g carboidrato ● 12g fibra

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (4g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

parmesão

6 2/3 colher de sopa (42g)

espinafre fresco

5/6 pacote (280 g) (237g)

alho, picado

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

massa seca crua

6 2/3 oz (190g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sopa chili branca de frango

1213 kcal ● 132g proteína ● 19g gordura ● 103g carboidrato ● 24g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (397g)

salsa verde

56 colher de chá (299g)

feijão Great Northern enlatado, escorrido

1 1/6 lata (~425 g) (496g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

caldo de frango

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Tortilla chips

247 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra

chips de tortilla

1 3/4 oz (50g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Wrap de frango Buffalo

1 wrap(s) - 639 kcal ● 59g proteína ● 26g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 wrap(s)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

azeite

1 colher de chá (mL)

molho picante

2 2/3 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para cobrir.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar bem cozido.
4. Monte o wrap pegando uma tortilla, cobrindo com o frango, tomates e abacate, e enrolando.
5. Sirva.

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras

3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Wrap de frango grelhado com homus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g proteína ● 51g gordura ● 109g carboidrato ● 16g fibra



Rende 4 wrap(s)

tomates, picado

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

queijo feta

1/2 xícara (75g)

pepino, picado

1 xícara, fatias (104g)

homus

1/2 xícara (120g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

1. Tempere o frango com uma pitada de sal/pimenta. Grelhe ou frite o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja totalmente cozido. Quando esfriar o suficiente para manusear, pique o frango. \r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

batatas

2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (923g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Coxas de frango com tomates e feta

1 1/2 coxa(s) - 683 kcal ● 62g proteína ● 44g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo feta

3/4 oz (21g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

molho para macarrão

1 1/2 colher de sopa (24g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (168g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Para todas as 2 refeições:

queijo feta

1 1/2 oz (43g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

molho para macarrão

3 colher de sopa (49g)

tomates

1 pint, tomatinhos (335g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 coxa (170 g cada) (510g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e adicione o frango com a pele para baixo. Cozinhe até a pele ficar dourada e crocante, cerca de 15 minutos.
3. Transfira o frango para um prato, com a pele para cima. Reserve.
4. Adicione os tomates, o molho e os temperos na frigideira e misture. Aqueça por cerca de 10 minutos ou até os tomates estourarem.
5. Coloque o frango de volta com a pele para cima, acomodando-o para que toque o fundo da frigideira.
6. Continue cozinhando por cerca de 10 minutos ou até o frango atingir 165 F (75 C) internamente.
7. Retire do fogo, esfarele o feta por cima e sirva.

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 1/2 pequeno (87g)

abacates, picado

1 1/2 abacate(s) (302g)

folhas de couve, picado

1 1/2 maço (255g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Batatas fritas assadas

676 kcal ● 11g proteína ● 25g gordura ● 86g carboidrato ● 15g fibra



óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (646g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

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.

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1 1/4 xícara (169g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 2/3 oz

pimenta-limão

3 1/2 colher de chá (8g)

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

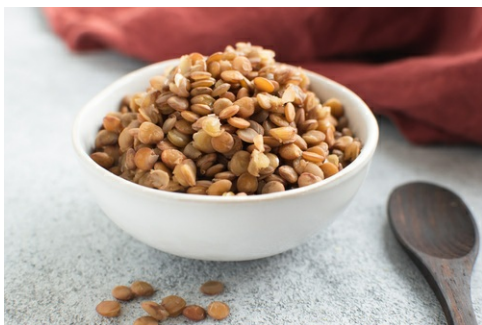
peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 2/3 oz (523g)

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.

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal ● 42g proteína ● 16g gordura ● 88g carboidrato ● 39g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

7/8 pequeno (61g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 lata (784g)

salsa fresca, picado

5 1/4 ramos (5g)

vinagre de maçã

1 3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 3/4 pequeno (123g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3 1/2 lata (1568g)

salsa fresca, picado

10 1/2 ramos (11g)

vinagre de maçã

3 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/4 xícara (mL)

tomates, cortado ao meio

3 1/2 xícara de tomates-cereja (522g)

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

Frango teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos. Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
4 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5

Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s) - 434 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/4 xícara(s)

manteiga
3 1/4 colher de sopa (46g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
3 1/4 xícara (296g)
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.

Tacos de carnitas na panela elétrica

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g proteína ● 33g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 taco(s)

tortillas de farinha
2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
paleta de porco
1/2 lbs (227g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco.
4. Coloque o porco desfiado em uma tortilla. Cubra com salsa verde e sirva.

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s) - 1039 kcal ● 108g proteína ● 13g gordura ● 110g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho barbecue

1/3 xícara (95g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

molho barbecue

2/3 xícara (190g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
 2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
 3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
 4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
 5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
 6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
 7. Sirva.
-