

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 3200 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 3223 kcal ● 272g proteína (34%) ● 126g gordura (35%) ● 208g carboidrato (26%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1590 kcal, 139g proteína, 146g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ](#)
2 1/2 batata(s)- 1299 kcal



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

Jantar

1630 kcal, 133g proteína, 62g carboidratos líquidos, 87g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
384 kcal



[Almôndegas de gyro de carne com tzatziki](#)
10 almôndega(s)- 875 kcal



[Leite](#)
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Day 2 3166 kcal ● 248g proteína (31%) ● 183g gordura (52%) ● 93g carboidrato (12%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1535 kcal, 115g proteína, 31g carboidratos líquidos, 96g gordura



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



[Amendoins torrados](#)
2/3 xícara(s)- 633 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Jantar

1630 kcal, 133g proteína, 62g carboidratos líquidos, 87g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
384 kcal



[Almôndegas de gyro de carne com tzatziki](#)
10 almôndega(s)- 875 kcal



[Leite](#)
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Day 3 3132 kcal ● 275g proteína (35%) ● 185g gordura (53%) ● 49g carboidrato (6%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1535 kcal, 115g proteína, 31g carboidratos líquidos, 96g gordura



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



[Amendoins torrados](#)
2/3 xícara(s)- 633 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Jantar

1595 kcal, 159g proteína, 18g carboidratos líquidos, 89g gordura



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



[Peito de frango básico](#)
24 oz- 952 kcal

Day 4

3174 kcal ● 272g proteína (34%) ● 189g gordura (54%) ● 56g carboidrato (7%) ● 41g fibra (5%)

Almoço

1575 kcal, 113g proteína, 37g carboidratos líquidos, 100g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
16 oz- 1116 kcal



Salada simples de couve e abacate
460 kcal

Jantar

1595 kcal, 159g proteína, 18g carboidratos líquidos, 89g gordura



Salada de tomate e abacate
645 kcal



Peito de frango básico
24 oz- 952 kcal

Day 5

3199 kcal ● 277g proteína (35%) ● 161g gordura (45%) ● 126g carboidrato (16%) ● 35g fibra (4%)

Almoço

1575 kcal, 113g proteína, 37g carboidratos líquidos, 100g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
16 oz- 1116 kcal



Salada simples de couve e abacate
460 kcal

Jantar

1620 kcal, 164g proteína, 88g carboidratos líquidos, 61g gordura



Batatas fritas assadas
676 kcal



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal

Day 6

3167 kcal ● 326g proteína (41%) ● 121g gordura (34%) ● 161g carboidrato (20%) ● 33g fibra (4%)

Almoço

1545 kcal, 162g proteína, 73g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
382 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Jantar

1620 kcal, 164g proteína, 88g carboidratos líquidos, 61g gordura



Batatas fritas assadas
676 kcal



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal

Day 7

3164 kcal ● 243g proteína (31%) ● 157g gordura (45%) ● 139g carboidrato (18%) ● 56g fibra (7%)

Almoço

1545 kcal, 162g proteína, 73g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
382 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Jantar

1620 kcal, 82g proteína, 66g carboidratos líquidos, 98g gordura



Salada de tomate e abacate
645 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
572 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
3 2/3 pequeno (213g)
- ☐ abacates
10 abacate(s) (2044g)
- ☐ suco de limão
5 fl oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
3 2/3 maço (624g)
- ☐ batata-doce
6 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1365g)
- ☐ tomates
13 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1636g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (204g)
- ☐ batatas
3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (1292g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
2 lbs (908g)

Outro

- ☐ tzatziki
1 1/4 xícara(s) (280g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ tempero italiano
1 recipiente (≈21 g) (22g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 3/4 lbs (4833g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 lbs (907g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
6 3/4 colher de sopa (119g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 1/2 lata (602g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
2 xícara (265g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
 - ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)
 - ☐ cebola em pó
1 colher de chá (2g)
 - ☐ alho em pó
1 colher de sopa (10g)
 - ☐ endro seco
1 colher de chá (1g)
 - ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
 - ☐ sal
1 oz (31g)
 - ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
 - ☐ mostarda marrom tipo deli
3 colher de sopa (45g)
 - ☐ pimenta-limão
3 colher de sopa (21g)
 - ☐ páprica
4 pitada (1g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 1/2 batata(s) - 1299 kcal ● 135g proteína ● 16g gordura ● 138g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 batata(s)

batata-doce, cortado ao meio

2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

molho barbecue

6 2/3 colher de sopa (119g)

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.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
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
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Amendoins torrados

2/3 xícara(s) - 633 kcal ● 24g proteína ● 50g gordura ● 13g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
amendoins torrados
2/3 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:
amendoins torrados
1 1/2 xícara (201g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
**logurte grego proteico
aromatizado**
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:
**logurte grego proteico
aromatizado**
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

16 oz - 1116 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 lbs (454g)

sal

2 pitada (2g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

mel

1 colher de sopa (21g)

mostarda marrom tipo deli

1 1/2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 lbs (907g)

sal

4 pitada (3g)

tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

mel

2 colher de sopa (42g)

mostarda marrom tipo deli

3 colher de sopa (45g)

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 simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

2 pequeno (116g)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

folhas de couve, picado

2 maço (340g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal ● 4g proteína ● 31g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/4 colher de sopa (5g)

tempero italiano

3/4 colher de sopa (8g)

tomates

1 1/2 pint, tomatinhos (447g)

alho, picado

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

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 colher de sopa (9g)

tempero italiano

1 1/2 colher de sopa (16g)

tomates

3 pint, tomatinhos (894g)

alho, picado

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

azeite

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal ● 152g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1 1/2 colher de sopa (10g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

3 colher de sopa (21g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1344g)

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
Preeaqueça 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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 2/3 pequeno (97g)

abacates, picado

1 2/3 abacate(s) (335g)

folhas de couve, picado

1 2/3 maço (284g)

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.

Almôndegas de gyro de carne com tzatziki

10 almôndega(s) - 875 kcal ● 106g proteína ● 42g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne moída (93% magra)
1 lbs (454g)
tzatziki
5/8 xícara(s) (140g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cominho moído
4 pitada (1g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
cebola em pó
4 pitada (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
endro seco
4 pitada (1g)
orégano seco
4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:
carne moída (93% magra)
2 lbs (908g)
tzatziki
1 1/4 xícara(s) (280g)
óleo
1 colher de chá (mL)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
cebola em pó
1 colher de chá (2g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
endro seco
1 colher de chá (1g)
orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)

1. Adicione a carne, os temperos e uma boa pitada de sal a uma tigela grande e amasse até os temperos ficarem bem incorporados. \r\nModele em pequenas almôndegas (use a quantidade indicada nos detalhes da receita acima).\r\nAqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando suavemente, até todos os lados ficarem dourados e as almôndegas cozidas por completo.\r\nRetire da panela e sirva com tzatziki.

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite integral
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

645 kcal 8g proteína 50g gordura 18g carboidrato 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (169g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (276g)

suco de limão

2 3/4 colher de sopa (mL)

cebola

2 3/4 colher de sopa, picado (41g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.)

(338g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2 3/4 abacate(s) (553g)

suco de limão

1/3 xícara (mL)

cebola

1/3 xícara, picado (83g)

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 básico

24 oz - 952 kcal 151g proteína 39g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1344g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas fritas assadas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (646g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 xícara (mL)

batatas

3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (1292g)

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 ao balsâmico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1361g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

645 kcal ● 8g proteína ● 50g gordura ● 18g carboidrato ● 22g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (169g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (276g)

suco de limão

2 3/4 colher de sopa (mL)

cebola

2 3/4 colher de sopa, picado (41g)

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.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amendoins torrados

1/2 xícara (64g)



1. A receita não possui instruções.

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

572 kcal ● 58g proteína ● 15g gordura ● 40g carboidrato ● 11g fibra



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

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

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

1/2 lbs (224g)

páprica

4 pitada (1g)

azeite

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

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.