

# Meal Plan - Plano alimentar paleo: jejum intermitente de 2900 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

2876 kcal ● 196g proteína (27%) ● 184g gordura (57%) ● 78g carboidrato (11%) ● 32g fibra (4%)

### Almoço

1390 kcal, 67g proteína, 63g carboidratos líquidos, 90g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)  
1 1/2 batata doce- 464 kcal



[Carne moída com repolho na frigideira](#)  
926 kcal

### Jantar

1485 kcal, 130g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)  
20 oz- 1340 kcal



[Brócolis assado](#)  
147 kcal

## Day 2

2949 kcal ● 210g proteína (28%) ● 179g gordura (55%) ● 95g carboidrato (13%) ● 30g fibra (4%)

### Almoço

1465 kcal, 80g proteína, 80g carboidratos líquidos, 85g gordura



[Batatas-doces fritas](#)  
530 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)  
16 oz- 934 kcal

### Jantar

1485 kcal, 130g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)  
20 oz- 1340 kcal



[Brócolis assado](#)  
147 kcal

## Day 3

2872 kcal ● 271g proteína (38%) ● 118g gordura (37%) ● 145g carboidrato (20%) ● 36g fibra (5%)

### Almoço

1465 kcal, 80g proteína, 80g carboidratos líquidos, 85g gordura



[Batatas-doces fritas](#)  
530 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)  
16 oz- 934 kcal

### Jantar

1410 kcal, 192g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Brócolis assado](#)  
98 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)  
28 oz- 1036 kcal



[Purê de batata-doce](#)  
275 kcal

Day 4 2931 kcal ● 315g proteína (43%) ● 120g gordura (37%) ● 120g carboidrato (16%) ● 29g fibra (4%)

### Almoço

1525 kcal, 124g proteína, 55g carboidratos líquidos, 86g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda  
18 2/3 oz- 1302 kcal



Batatas-doces fritas  
221 kcal

### Jantar

1410 kcal, 192g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Brócolis assado  
98 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
28 oz- 1036 kcal



Purê de batata-doce  
275 kcal

Day 5 2855 kcal ● 254g proteína (36%) ● 166g gordura (52%) ● 41g carboidrato (6%) ● 44g fibra (6%)

### Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 12g carboidratos líquidos, 82g gordura



Abacate  
351 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo  
5 wrap(s)- 1098 kcal

### Jantar

1405 kcal, 117g proteína, 29g carboidratos líquidos, 84g gordura



Espaguete de abobrinha com alho  
611 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira  
794 kcal

Day 6 2855 kcal ● 254g proteína (36%) ● 166g gordura (52%) ● 41g carboidrato (6%) ● 44g fibra (6%)

### Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 12g carboidratos líquidos, 82g gordura



Abacate  
351 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo  
5 wrap(s)- 1098 kcal

### Jantar

1405 kcal, 117g proteína, 29g carboidratos líquidos, 84g gordura



Espaguete de abobrinha com alho  
611 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira  
794 kcal

Day 7 2867 kcal ● 260g proteína (36%) ● 162g gordura (51%) ● 59g carboidrato (8%) ● 34g fibra (5%)

### Almoço

1455 kcal, 160g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura



Peito de frango picante com alho e limão  
24 oz- 930 kcal



Salada de tomate e abacate  
528 kcal

### Jantar

1410 kcal, 101g proteína, 36g carboidratos líquidos, 89g gordura



Medalhões de batata-doce  
1 batata doce- 309 kcal



Asas de frango ao estilo indiano  
26 2/3 oz- 1100 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
1 2/3 grande (140g)
- suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- abacates  
4 3/4 abacate(s) (963g)
- suco de limão  
1/3 xícara (mL)

## Peixes e mariscos

- salmão  
2 1/2 lbs (1134g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2/3 xícara (mL)
- azeite  
13 1/4 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- tomilho seco  
1/8 oz (4g)
- cebola em pó  
1 1/4 colher de chá (3g)
- alho em pó  
5 colher de chá (16g)
- pimenta-do-reino  
5 colher de chá, moído (11g)
- sal  
2 2/3 colher de sopa (48g)
- mostarda amarela  
1 colher de chá (6g)
- páprica  
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-limão  
1/4 xícara (24g)
- mostarda marrom tipo deli  
1 3/4 colher de sopa (26g)
- orégano seco  
2 colher de chá, moído (4g)
- curry em pó  
2 1/2 colher de sopa (16g)
- pimenta caiena  
2 pitada (0g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado  
5 embalagem (1420g)
- batata-doce  
10 3/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (2252g)
- repolho  
3/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (268g)
- abobrinha  
9 médio (1731g)
- alho  
3 3/4 dente (de alho) (11g)
- pimentão vermelho  
1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
- brócolis  
1 1/3 xícara, picado (121g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (107g)
- tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
- alface romana  
10 folha externa (280g)

## Outro

- carne moída (20% de gordura)  
3/4 lbs (340g)
- coxas de frango com pele  
2 lbs (907g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de frango em pó  
3/8 cubo (2g)
- Molho Frank's Red Hot  
56 colher de chá (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 1/2 lbs (4281g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua  
18 2/3 oz (529g)
- asas de frango, com pele, cruas  
1 2/3 lbs (757g)

## Doces

- mel  
3 1/2 colher de chá (24g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce - 464 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata doce

#### **batata-doce, fatiado**

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

#### **óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

### Carne moída com repolho na frigideira

926 kcal ● 62g proteína ● 68g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



#### **repolho, fatiado**

3/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (268g)

#### **carne moída (20% de gordura)**

3/4 lbs (340g)

#### **caldo de frango em pó**

3/8 cubo (2g)

#### **mostarda amarela**

1 colher de chá (6g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Batatas-doces fritas

530 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 79g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**batata-doce, descascado**

1 libras (454g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**páprica**

4 pitada (1g)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce, descascado**

2 libras (908g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**páprica**

1 colher de chá (2g)

**alho em pó**

1 colher de chá (3g)

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

---

### Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### coxas de frango com pele

1 lbs (454g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

### coxas de frango com pele

2 lbs (907g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

#### sal

4 pitada (3g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g proteína ● 81g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 2/3 oz

#### coxa de frango, com osso e pele, crua

18 2/3 oz (529g)

#### sal

1/4 colher de chá (2g)

#### tomilho seco

1 colher de chá, moído (2g)

#### mel

3 1/2 colher de chá (24g)

#### mostarda marrom tipo deli

1 3/4 colher de sopa (26g)

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.

### Batatas-doces fritas

221 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra

**batata-doce, descascado**

3/8 libras (189g)

**pimenta-do-reino**

5/6 pitada, moído (0g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**páprica**

1/4 colher de chá (0g)

**alho em pó**

1/4 colher de chá (1g)

**azeite**

1 1/4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra

Translation missing:  
pt.for\_single\_meal**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**abacates**

2 abacate(s) (402g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g proteína ● 52g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado ao meio**

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

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

1 1/4 lbs (567g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**alface romana**

5 folha externa (140g)

**Molho Frank's Red Hot**

6 2/3 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

3 1/3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 1/3 pitada (2g)

**abacates, picado**

5/6 abacate(s) (167g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado ao meio**

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

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

2 1/2 lbs (1134g)

**óleo**

5 colher de chá (mL)

**alface romana**

10 folha externa (280g)

**Molho Frank's Red Hot**

13 1/3 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**abacates, picado**

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

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
  2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
  3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
  4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
  5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
  6. Sirva.
-

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Peito de frango picante com alho e limão

24 oz - 930 kcal ● 153g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 24 oz

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

#### **alho em pó**

2 colher de chá (6g)

#### **suco de limão**

3 colher de sopa (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/2 lbs (672g)

#### **tomilho seco**

2 pitada, moído (0g)

#### **páprica**

1 pitada (0g)

#### **pimenta caiena**

2 pitada (0g)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

#### **sal**

1/4 colher de sopa (5g)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

### Salada de tomate e abacate

528 kcal ● 7g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 18g fibra



#### **tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)

#### **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 (2g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **abacates, cortado em cubos**

1 abacate(s) (226g)

#### **suco de limão**

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### **cebola**

2 1/4 colher de sopa, picado (34g)

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

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

20 oz - 1340 kcal ● 117g proteína ● 94g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, cortado em gomos**

5/6 grande (70g)

**salmão, com pele**

1 1/4 lbs (567g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, cortado em gomos**

1 2/3 grande (140g)

**salmão, com pele**

2 1/2 lbs (1134g)

**óleo**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1/2 colher de sopa, folhas (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

### Brócolis assado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola em pó**

3 pitada (1g)

**alho em pó**

3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**brócolis congelado**

1 1/2 embalagem (426g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**alho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**brócolis congelado**

3 embalagem (852g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola em pó**  
2 pitada (1g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola em pó**  
4 pitada (1g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**brócolis congelado**  
2 embalagem (568g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

### Peito de frango com limão e pimenta

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimenta-limão**  
1 3/4 colher de sopa (12g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (784g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-limão**  
1/4 xícara (24g)  
**azeite**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/2 lbs (1568g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

### 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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Espaguete de abobrinha com alho

611 kcal ● 9g proteína ● 53g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **abobrinha**

3 3/4 médio (735g)

#### **alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

#### **azeite**

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **abobrinha**

7 1/2 médio (1470g)

#### **alho, picado**

3 3/4 dente (de alho) (11g)

#### **azeite**

1/2 xícara (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

### Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal ● 107g proteína ● 32g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

16 oz (453g)

**orégano seco**

1 colher de chá, moído (2g)

**brócolis**

2/3 xícara, picado (61g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**abobrinha, fatiado**

2/3 médio (131g)

**cebola, fatiado**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tomates**

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

2 lbs (907g)

**orégano seco**

2 colher de chá, moído (4g)

**brócolis**

1 1/3 xícara, picado (121g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**abobrinha, fatiado**

1 1/3 médio (261g)

**cebola, fatiado**

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**tomates**

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
  2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
  3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
  4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.
-

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

#### **batata-doce, fatiado**

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

#### **óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

### Asas de frango ao estilo indiano

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g proteína ● 75g gordura ● 0g carboidrato ● 8g fibra



Rende 26 2/3 oz

#### **curry em pó**

2 1/2 colher de sopa (16g)

#### **sal**

1/2 colher de sopa (10g)

#### **asas de frango, com pele, cruas**

1 2/3 lbs (757g)

#### **óleo**

1 1/4 colher de chá (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.