

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 3100 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 3094 kcal ● 215g proteína (28%) ● 207g gordura (60%) ● 60g carboidrato (8%) ● 33g fibra (4%)

Almoço

1585 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 143g gordura



BLT no pão de alface
4 sanduíche(s)- 1037 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Jantar

1510 kcal, 163g proteína, 52g carboidratos líquidos, 64g gordura



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
24 onça(s)- 1198 kcal

Day 2 3056 kcal ● 412g proteína (54%) ● 111g gordura (33%) ● 66g carboidrato (9%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1520 kcal, 199g proteína, 59g carboidratos líquidos, 46g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
29 1/3 oz- 1086 kcal



Brócolis
3 xícara(s)- 87 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Jantar

1535 kcal, 213g proteína, 8g carboidratos líquidos, 66g gordura



Couve com alho
266 kcal



Peito de frango básico
32 oz- 1270 kcal

Day 3 3084 kcal ● 204g proteína (26%) ● 163g gordura (48%) ● 168g carboidrato (22%) ● 32g fibra (4%)

Almoço

1510 kcal, 92g proteína, 83g carboidratos líquidos, 83g gordura



Batata-doce assada com alecrim
578 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
13 1/3 oz- 930 kcal

Jantar

1575 kcal, 112g proteína, 86g carboidratos líquidos, 80g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Salmão com laranja e alecrim
18 oz- 1393 kcal

Day 4 3120 kcal ● 223g proteína (29%) ● 173g gordura (50%) ● 122g carboidrato (16%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1580 kcal, 103g proteína, 23g carboidratos líquidos, 115g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre
15 oz de salmão- 1580 kcal

Jantar

1540 kcal, 120g proteína, 99g carboidratos líquidos, 57g gordura



Batatas-doces fritas
530 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
745 kcal



Couve com alho
266 kcal

Day 5 3059 kcal ● 254g proteína (33%) ● 148g gordura (44%) ● 127g carboidrato (17%) ● 50g fibra (7%)

Almoço

1555 kcal, 140g proteína, 113g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada de frango com mel e mostarda
1385 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

1505 kcal, 114g proteína, 14g carboidratos líquidos, 98g gordura



Salmão simples
16 oz- 1027 kcal



Couve com alho
478 kcal

Day 6 3052 kcal ● 232g proteína (30%) ● 143g gordura (42%) ● 169g carboidrato (22%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1555 kcal, 140g proteína, 113g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada de frango com mel e mostarda
1385 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

1495 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 93g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
14 oz- 938 kcal



Batata-doce assada com alecrim
420 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 7 3078 kcal ● 207g proteína (27%) ● 194g gordura (57%) ● 70g carboidrato (9%) ● 56g fibra (7%)

Almoço

1580 kcal, 115g proteína, 14g carboidratos líquidos, 101g gordura



Abacate
703 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo
4 wrap(s)- 878 kcal

Jantar

1495 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 93g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
14 oz- 938 kcal



Batata-doce assada com alecrim
420 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
10 batata-doce, 13 cm de comprimento (2099g)
- ☐ tomates
7 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (889g)
- ☐ pickles
4 haste (140g)
- ☐ alface iceberg
8 fatia(s) (280g)
- ☐ alho
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- ☐ couve-manteiga
3 lbs (1437g)
- ☐ brócolis congelado
7 xícara (637g)
- ☐ pimentão vermelho
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
- ☐ brócolis
15 1/3 oz (434g)
- ☐ abobrinha
5/8 médio (123g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ alface romana
4 folha externa (112g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ maionese
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (43g)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (13g)
- ☐ alecrim seco
1/3 oz (9g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 lbs (4411g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
13 1/3 oz (378g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ laranja
7 laranja (1078g)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (787g)
- ☐ limão
1 1/6 grande (98g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ leite de coco enlatado
5/8 lata (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
5 lbs (2183g)

Doces

- ☐ mel
6 1/2 oz (187g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
10 xícara (300g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

- ☐ tomilho seco
2 1/4 g (2g)
 - ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/4 colher de sopa (19g)
 - ☐ páprica
4 pitada (1g)
 - ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
 - ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
 - ☐ mostarda Dijon
1/2 xícara (125g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

BLT no pão de alface

4 sanduíche(s) - 1037 kcal ● 45g proteína ● 90g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 sanduíche(s)

pickles

4 haste (140g)

tomates

8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

bacon

12 fatia(s) (120g)

alface iceberg

8 fatia(s) (280g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do "pão".
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e pickles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/4 xícara

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

29 1/3 oz - 1086 kcal ● 186g proteína ● 34g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 29 1/3 oz

pimenta-limão

2 colher de sopa (13g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

29 1/3 oz (821g)

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.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Batata-doce assada com alecrim

578 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 67g carboidrato ● 13g fibra



alecrim seco

1 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (385g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 13 1/3 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua

13 1/3 oz (378g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

mel

2 1/2 colher de chá (18g)

mostarda marrom tipo deli

1 1/4 colher de sopa (19g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salmão e brócolis com coco e gengibre

15 oz de salmão - 1580 kcal ● 103g proteína ● 115g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



Rende 15 oz de salmão

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

brócolis, cortado em floretes

2 1/2 caule (378g)

leite de coco enlatado

5/8 lata (mL)

salmão

15 oz (425g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido.
Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampo por cerca de 7 minutos.\r\nSirva o salmão com o brócolis.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de frango com mel e mostarda

1385 kcal ● 138g proteína ● 50g gordura ● 81g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, fatiado

10 colher de sopa, fatiada (113g)

folhas verdes variadas

5 xícara (150g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

mel

4 colher de sopa (85g)

mostarda Dijon

4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, picado

1 1/4 abacate(s) (251g)

tomates, fatiado

1 1/4 xícara, fatiada (225g)

folhas verdes variadas

10 xícara (300g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1134g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

mel

1/2 xícara (170g)

mostarda Dijon

1/2 xícara (125g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Abacate

703 kcal ● 8g proteína ● 59g gordura ● 8g carboidrato ● 27g fibra



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

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Rende 4 wrap(s)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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

16 oz (454g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alface romana

4 folha externa (112g)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s) - 1198 kcal ● 160g proteína ● 50g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Rende 24 onça(s)

manjeriço fresco, ralado

24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

chili em pó

4 colher de chá (11g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tomates

24 tomatinhos (408g)

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 manjeriço 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

óleo

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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 3

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

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

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.

Salmão com laranja e alecrim

18 oz - 1393 kcal ● 109g proteína ● 80g gordura ● 50g carboidrato ● 11g fibra



Rende 18 oz

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

laranja

3 laranja (462g)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

salmão

3 filé(s) (170 g cada) (510g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batatas-doces fritas

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



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)

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.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

745 kcal ● 101g proteína ● 30g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra



pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

15 oz (425g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

brócolis

10 colher de sopa, picado (57g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

abobrinha, fatiado

5/8 médio (123g)

cebola, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

5 colher de sopa de tomates-cereja (47g)

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.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão simples

16 oz - 1027 kcal ● 93g proteína ● 73g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

salmão

16 oz (454g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/2 lbs (680g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, cortado em gomos

5/8 grande (49g)

salmão, com pele

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos

1 1/6 grande (98g)

salmão, com pele

1 3/4 lbs (794g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

420 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 49g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

2 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

4 colher de chá (4g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
 2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.
-