

Meal Plan - Plano alimentar paleo com 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 3167 kcal 238g proteína (30%) 196g gordura (56%) 54g carboidrato (7%) 57g fibra (7%)

Almoço

1615 kcal, 100g proteína, 19g carboidratos líquidos, 106g gordura



Wrap de alface com rosbife e abacate
4 wrap(s)- 1263 kcal



Abacate
351 kcal

Jantar

1555 kcal, 138g proteína, 35g carboidratos líquidos, 90g gordura



Peito de frango básico
20 oz- 794 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
759 kcal

Day 2 3230 kcal 353g proteína (44%) 145g gordura (41%) 95g carboidrato (12%) 32g fibra (4%)

Almoço

1675 kcal, 215g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



Couve com alho
199 kcal



Peito de frango marinado
32 oz- 1130 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Jantar

1555 kcal, 138g proteína, 35g carboidratos líquidos, 90g gordura



Peito de frango básico
20 oz- 794 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
759 kcal

Day 3 3221 kcal 283g proteína (35%) 175g gordura (49%) 97g carboidrato (12%) 34g fibra (4%)

Almoço

1595 kcal, 134g proteína, 9g carboidratos líquidos, 110g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
22 oz- 1474 kcal



Couve com alho
119 kcal

Jantar

1630 kcal, 149g proteína, 88g carboidratos líquidos, 65g gordura



Batatas fritas assadas
579 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
21 onça(s)- 1049 kcal

Day 4 3221 kcal 283g proteína (35%) 175g gordura (49%) 97g carboidrato (12%) 34g fibra (4%)

Almoço

1595 kcal, 134g proteína, 9g carboidratos líquidos, 110g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
22 oz- 1474 kcal



Couve com alho
119 kcal

Jantar

1630 kcal, 149g proteína, 88g carboidratos líquidos, 65g gordura



Batatas fritas assadas
579 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
21 onça(s)- 1049 kcal

Day 5

3171 kcal

240g proteína (30%)

203g gordura (58%)

34g carboidrato (4%)

63g fibra (8%)

Almoço

1580 kcal, 114g proteína, 12g carboidratos líquidos, 107g gordura

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1590 kcal, 126g proteína, 22g carboidratos líquidos, 96g gordura

Couve com alho
518 kcal

Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeletas(s)- 1071 kcal

Day 6

3171 kcal

240g proteína (30%)

203g gordura (58%)

34g carboidrato (4%)

63g fibra (8%)

Almoço

1580 kcal, 114g proteína, 12g carboidratos líquidos, 107g gordura

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1590 kcal, 126g proteína, 22g carboidratos líquidos, 96g gordura

Couve com alho
518 kcal

Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeletas(s)- 1071 kcal

Day 7

3177 kcal

244g proteína (31%)

164g gordura (47%)

146g carboidrato (18%)

34g fibra (4%)

Almoço

1570 kcal, 113g proteína, 89g carboidratos líquidos, 78g gordura

Batatas-doces fritas
309 kcal

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

Beterrabas
6 beterrabas- 145 kcal

Jantar

1605 kcal, 131g proteína, 57g carboidratos líquidos, 87g gordura

Tilápia com molho de tomate e alcaparras
20 oz de tilápia- 974 kcal

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
633 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1202g)
- ☐ alface romana
12 folha externa (336g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 1/2 xícara (561g)
- ☐ alho
23 1/2 dente(s) (de alho) (70g)
- ☐ couve-manteiga
4 1/2 lbs (2098g)
- ☐ batata-doce
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (545g)
- ☐ batatas
3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ chalotas
1 chalota (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
7 abacate(s) (1407g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ maçãs
1 1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (211g)
- ☐ limão
2 grande (154g)
- ☐ azeitonas verdes
42 grande (185g)

Salsichas e embutidos

- ☐ roast beef fatiado (fri-frio)
1 lbs (454g)
- ☐ presunto fatiado
2 lbs (907g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda
4 colher de chá (20g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (32g)
- ☐ sal
1 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ tomilho seco
3 g (3g)
- ☐ manjerição fresco
42 folhas (21g)
- ☐ chili em pó
2 1/3 colher de sopa (19g)
- ☐ coentro em pó
2 1/2 colher de sopa (13g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
7 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3207g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 xícara, picado (119g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
3 colher de sopa (mL)
- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 3/4 lbs (1248g)
- ☐ tilápia crua
1 1/4 lbs (567g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
16 fatia(s) (160g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ cominho moído
2 1/2 colher de sopa (15g)
 - ☐ páprica
1/4 colher de chá (1g)
 - ☐ alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
 - ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
 - ☐ alcaparras
1 colher de sopa, escorrido (9g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Wrap de alface com rosbife e abacate

4 wrap(s) - 1263 kcal ● 96g proteína ● 77g gordura ● 15g carboidrato ● 32g fibra



Rende 4 wrap(s)

tomates, cortado em cubos

2 tomate-ameixa (124g)

abacates, fatiado

2 abacate(s) (402g)

roast beef fatiado (fri-frio)

1 lbs (454g)

mostarda

4 colher de chá (20g)

alface romana

4 folha externa (112g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Abacate

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



suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

10 oz (284g)

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 marinado

32 oz - 1130 kcal ● 202g proteína ● 34g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

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. Preequeça 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 e dia 4

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

22 oz - 1474 kcal  128g proteína  103g gordura  5g carboidrato  3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, cortado em gomos
1 grande (77g)
salmão, com pele
22 oz (624g)
óleo
4 colher de chá (mL)
tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos
2 grande (154g)
salmão, com pele
2 3/4 lbs (1248g)
óleo
2 3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 colher de chá, 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.

Couve com alho

119 kcal  5g proteína  6g gordura  3g carboidrato  7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
sal
3/4 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
couve-manteiga
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
3/4 lbs (340g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s) - 1582 kcal ● 114g proteína ● 107g gordura ● 12g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacates, fatiado
2 abacate(s) (402g)
presunto fatiado
1 lbs (454g)
bacon
8 fatia(s) (80g)
alface romana
4 folha externa (112g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado
4 abacate(s) (804g)
presunto fatiado
2 lbs (907g)
bacon
16 fatia(s) (160g)
alface romana
8 folha externa (224g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Batatas-doces fritas

309 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra



batata-doce, descascado
5/8 libras (265g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
páprica
1/4 colher de chá (1g)
alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
azeite
1 3/4 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.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Rende 16 oz

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)

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.

Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

20 oz - 794 kcal ● 126g proteína ● 32g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1120g)

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.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

759 kcal ● 12g proteína ● 58g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (11g)

nozes

6 colher de sopa, picado (42g)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 1/4 xícara (198g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/4 xícara (mL)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (22g)

nozes

3/4 xícara, picado (84g)

maçãs, picado

1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

4 1/2 xícara (396g)

xarope de bordo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Batatas fritas assadas

579 kcal 9g proteína 22g gordura 74g carboidrato 13g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- óleo1 1/2 colher de sopa (mL)
- batatas1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo3 colher de sopa (mL)
- batatas3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

21 onça(s) - 1049 kcal 140g proteína 43g gordura 14g carboidrato 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- manjeriçao fresco, ralado21 folhas (11g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru1 1/3 lbs (595g)
- chili em pó3 1/2 colher de chá (9g)
- pimenta-do-reino1 colher de chá (1g)
- azeitonas verdes21 grande (92g)
- sal1 colher de chá (5g)
- azeite3 1/2 colher de chá (mL)
- tomates21 tomatinhos (357g)

Para todas as 2 refeições:

- manjeriçao fresco, ralado42 folhas (21g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru2 1/2 lbs (1191g)
- chili em pó2 1/3 colher de sopa (19g)
- pimenta-do-reino1 3/4 colher de chá (1g)
- azeitonas verdes42 grande (185g)
- sal1 3/4 colher de chá (11g)
- azeite2 1/3 colher de sopa (mL)
- tomates42 tomatinhos (714g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Couve com alho

518 kcal 23g proteína 27g gordura 15g carboidrato 30g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado
- 5 dente(s) (de alho) (15g)
- sal
- 3 1/4 pitada (2g)
- óleo
- 5 colher de chá (mL)
- couve-manteiga
- 26 oz (737g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado
- 9 3/4 dente(s) (de alho) (29g)
- sal
- 1/4 colher de sopa (5g)
- óleo
- 3 1/4 colher de sopa (mL)
- couve-manteiga
- 3 1/4 lbs (1474g)

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.

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeletas(s) - 1071 kcal 103g proteína 69g gordura 7g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- azeite, dividido
- 2 1/2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/3 colher de chá (0g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
- 2 1/2 pedaço (463g)
- coentro em pó
- 1 1/4 colher de sopa (6g)
- cominho moído
- 1 1/4 colher de sopa (8g)
- alho, picado
- 3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- sal
- 5 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite, dividido
- 5 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino
- 5 pitada (1g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
- 5 pedaço (925g)
- coentro em pó
- 2 1/2 colher de sopa (13g)
- cominho moído
- 2 1/2 colher de sopa (15g)
- alho, picado
- 7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
- sal
- 1 1/4 colher de chá (8g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tilápia com molho de tomate e alcaparras

20 oz de tilápia - 974 kcal ● 121g proteína ● 38g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Rende 20 oz de tilápia

chalotas, picado finamente

1 chalota (113g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

alcaparras

1 colher de sopa, escorrido (9g)

tomates, picado

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

tilápia crua

1 1/4 lbs (567g)

1. Molho: Adicione metade do óleo (reservando o restante), o alho e a chalota a uma frigideira em fogo médio. Refogue por cerca de 5 minutos. Misture os tomates e cozinhe por mais 3-5 minutos. Acrescente o caldo e deixe reduzir por cerca de 5 minutos. Adicione as alcaparras, cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo.
2. Peixe: Forre uma assadeira com papel-alumínio e pré-aqueça o grelhador do forno. Prepare o peixe esfregando todos os lados com o óleo restante e uma pitada de sal/pimenta. Coloque o peixe na assadeira e leve ao grelhador na prateleira mais baixa por 6-8 minutos. Verifique o peixe a cada poucos minutos para garantir que não passe do ponto ou queime. A tilápia estará pronta quando a polpa estiver opaca e se soltar em lascas ao ser mexida com um garfo.
3. Quando ambos estiverem prontos, despeje o molho de tomate e alcaparras por cima da tilápia e sirva.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

2 colher de chá (9g)

nozes

5 colher de sopa, picado (35g)

maçãs, picado

3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara (165g)

xarope de bordo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.