

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 3300 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 3244 kcal ● 328g proteína (40%) ● 169g gordura (47%) ● 64g carboidrato (8%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1645 kcal, 165g proteína, 28g carboidratos líquidos, 85g gordura



Peito de frango básico
24 oz- 952 kcal



Salada simples de couve e abacate
691 kcal

Jantar

1600 kcal, 162g proteína, 36g carboidratos líquidos, 85g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1236 kcal

Day 2 3302 kcal ● 276g proteína (33%) ● 194g gordura (53%) ● 49g carboidrato (6%) ● 64g fibra (8%)

Almoço

1635 kcal, 102g proteína, 25g carboidratos líquidos, 109g gordura



Abacate
527 kcal



Wrap de alface com peru, bacon e abacate
3 1/2 wrap(s)- 1108 kcal

Jantar

1665 kcal, 174g proteína, 24g carboidratos líquidos, 85g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
26 oz- 962 kcal



Salada de tomate e abacate
704 kcal

Day 3 3258 kcal ● 288g proteína (35%) ● 186g gordura (51%) ● 63g carboidrato (8%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1590 kcal, 114g proteína, 39g carboidratos líquidos, 100g gordura



Tiras de picles
4 turkey burger(s)- 940 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
652 kcal

Jantar

1665 kcal, 174g proteína, 24g carboidratos líquidos, 85g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
26 oz- 962 kcal



Salada de tomate e abacate
704 kcal

Day 4 3232 kcal ● 252g proteína (31%) ● 182g gordura (51%) ● 97g carboidrato (12%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1590 kcal, 114g proteína, 39g carboidratos líquidos, 100g gordura



Tiras de picles

4 turkey burger(s)- 940 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

652 kcal

Jantar

1640 kcal, 139g proteína, 58g carboidratos líquidos, 82g gordura



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal



Salada de tomate e abacate

645 kcal



Batatas-doces fritas

221 kcal

Day 5 3288 kcal ● 239g proteína (29%) ● 195g gordura (53%) ● 103g carboidrato (12%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1650 kcal, 101g proteína, 45g carboidratos líquidos, 113g gordura



Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal



Salada de bife e beterraba

1406 kcal

Jantar

1640 kcal, 139g proteína, 58g carboidratos líquidos, 82g gordura



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal



Salada de tomate e abacate

645 kcal



Batatas-doces fritas

221 kcal

Day 6 3268 kcal ● 235g proteína (29%) ● 210g gordura (58%) ● 76g carboidrato (9%) ● 34g fibra (4%)

Almoço

1650 kcal, 101g proteína, 45g carboidratos líquidos, 113g gordura



Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal



Salada de bife e beterraba

1406 kcal

Jantar

1620 kcal, 135g proteína, 31g carboidratos líquidos, 98g gordura



Couve com alho

319 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz- 1302 kcal

Day 7 3260 kcal ● 270g proteína (33%) ● 199g gordura (55%) ● 62g carboidrato (8%) ● 34g fibra (4%)

Almoço

1640 kcal, 136g proteína, 31g carboidratos líquidos, 102g gordura



Bife salteado com pimentões

1541 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Jantar

1620 kcal, 135g proteína, 31g carboidratos líquidos, 98g gordura



Couve com alho

319 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz- 1302 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 1/2 lbs (3864g)
- ☐ carne moída de peru, crua
2 lbs (907g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 1/3 lbs (1058g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ abacates
9 1/2 abacate(s) (1935g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
1 1/2 maço (255g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (99g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/3 lbs (612g)
- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1155g)
- ☐ alface romana
1/2 cabeça (348g)
- ☐ cebola
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (248g)
- ☐ chapéu de portobello
8 peça inteira (1128g)
- ☐ abobrinha
8 médio (1568g)
- ☐ alho
15 1/2 dente(s) (de alho) (47g)
- ☐ batata-doce
5/6 libras (378g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
4 1/2 g (5g)
- ☐ mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)
- ☐ pimenta-limão
3 1/4 colher de sopa (22g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de sopa, moído (14g)
- ☐ sal
2 1/2 colher de sopa (46g)
- ☐ alho em pó
2 1/2 colher de sopa (22g)
- ☐ cebola em pó
2 colher de chá (5g)
- ☐ páprica
5 pitada (1g)
- ☐ pimenta caiena
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1/4 xícara (52g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
7 fatia(s) (70g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
14 oz (397g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
11 xícara (330g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)

Produtos bovinos

☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)

☐ couve-manteiga
2 lbs (907g)

☐ gengibre fresco
2 3/4 colher de sopa (17g)

☐ pimentão
2 3/4 médio (327g)

☐ bife de alcatra cru
3 1/4 lbs (1474g)

Doces

☐ mel
2 1/3 colher de sopa (49g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango básico

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



Rende 24 oz

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

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 simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Abacate

527 kcal ● 6g proteína ● 44g gordura ● 6g carboidrato ● 20g fibra



suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

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 peru, bacon e abacate

3 1/2 wrap(s) - 1108 kcal ● 96g proteína ● 65g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 1/2 wrap(s)
abacates, fatiado
7/8 abacate(s) (176g)
tomates
7 fatia média (0,6 cm esp.) (140g)
bacon
7 fatia(s) (70g)
fiambre de peru
14 oz (397g)
alface romana
3 1/2 folha externa (98g)
mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha.
3. Coloque o peru, o abacate, o bacon e os tomates sobre a mostarda.
4. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tiras de picles

4 turkey burger(s) - 940 kcal ● 104g proteína ● 44g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

cebola em pó

1 colher de chá (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

carne moída de peru, crua

1 lbs (454g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

chapéu de portobello

4 peça inteira (564g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

sal

2 colher de chá (12g)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

cebola em pó

2 colher de chá (5g)

alho em pó

4 pitada (2g)

carne moída de peru, crua

2 lbs (907g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

chapéu de portobello

8 peça inteira (1128g)

1. In a large bowl, combine the turkey and all of the seasonings. Mix well.
2. Shape the turkey mixture into a patty-shape.
3. Heat oil in a skillet over medium-high heat. Add the turkey burger and cook, flipping once, until browned and cooked to your desired doneness, about 4-6 minutes per side.
4. If desired, toast the mushroom cap in the skillet for a couple of minutes, bottom-side down. Once toasted, place the mushroom cap flat side up on a plate and top with tomato and greens. Place the turkey burger on top and serve.

Espaguete de abobrinha com alho

652 kcal ● 10g proteína ● 56g gordura ● 17g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

4 médio (784g)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

8 médio (1568g)

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

8 xícara (907g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Salada de bife e beterraba

1406 kcal ● 97g proteína ● 95g gordura ● 33g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

bife de alcatra cru

15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

6 beterraba(s) (300g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

molho para salada

3/4 xícara (mL)

brócolis

3 xícara, picado (273g)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

bife de alcatra cru

30 oz (851g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Bife salteado com pimentões

1541 kcal ● 132g proteína ● 99g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



cebola, fatiado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)

gingibre fresco, picado

2 3/4 colher de sopa (17g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras finas

22 oz (623g)

azeite

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

alho, picado

5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

pimentão, cortado em fatias finas

2 3/4 médio (327g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1236 kcal ● 145g proteína ● 56g gordura ● 31g carboidrato ● 9g fibra



cenouras, finamente fatiado

1 1/2 médio (84g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

2/3 lbs (312g)

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

22 oz (616g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

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

óleo

2 3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

26 oz - 962 kcal ● 165g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

5 colher de chá (11g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

26 oz (728g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

3 1/4 colher de sopa (22g)

azeite

5 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 1/4 lbs (1456g)

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.

Salada de tomate e abacate

704 kcal ● 9g proteína ● 55g gordura ● 20g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

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

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

3 abacate(s) (603g)

suco de limão

6 colher de sopa (mL)

cebola

6 colher de sopa, picado (90g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango picante com alho e limão

20 oz - 775 kcal ● 127g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

tomilho seco

1 2/3 pitada, moído (0g)

páprica

2/3 pitada (0g)

pimenta caiena

1 2/3 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 2/3 pitada, moído (0g)

sal

5 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

5 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de sopa (10g)

suco de limão

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1120g)

tomilho seco

3 1/3 pitada, moído (1g)

páprica

1 2/3 pitada (0g)

pimenta caiena

3 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

1 1/4 colher de chá (7g)

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

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.

Batatas-doces fritas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, descascado

5/6 libras (378g)

pimenta-do-reino

1 2/3 pitada, moído (0g)

sal

3 1/3 pitada (2g)

páprica

3 1/3 pitada (1g)

alho em pó

3 1/3 pitada (1g)

azeite

2 1/2 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 lbs (907g)

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.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 1/3 lbs (1058g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

tomilho seco

3/4 colher de sopa, moído (3g)

mel

2 1/3 colher de sopa (49g)

mostarda marrom tipo deli

1/4 xícara (52g)

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.