

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 3500 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 3490 kcal ● 225g proteína (26%) ● 201g gordura (52%) ● 131g carboidrato (15%) ● 65g fibra (7%)

Almoço

1705 kcal, 103g proteína, 77g carboidratos líquidos, 89g gordura



Salmão com mel e Dijon
12 oz- 803 kcal



Couve com alho
637 kcal



Batatas-doces fritas
265 kcal

Jantar

1785 kcal, 122g proteína, 54g carboidratos líquidos, 111g gordura



Medalhões de batata-doce
1 1/2 batata doce- 464 kcal



Asas de frango ao estilo indiano
32 oz- 1320 kcal

Day 2 3554 kcal ● 264g proteína (30%) ● 187g gordura (47%) ● 145g carboidrato (16%) ● 60g fibra (7%)

Almoço

1775 kcal, 113g proteína, 113g carboidratos líquidos, 87g gordura



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



Batatas-doces fritas
706 kcal

Jantar

1775 kcal, 152g proteína, 32g carboidratos líquidos, 100g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
7 metade(s) de pimentão- 1595 kcal

Day 3 3474 kcal ● 287g proteína (33%) ● 203g gordura (53%) ● 55g carboidrato (6%) ● 69g fibra (8%)

Almoço

1695 kcal, 135g proteína, 23g carboidratos líquidos, 103g gordura



Salada de atum com abacate
1309 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

1775 kcal, 152g proteína, 32g carboidratos líquidos, 100g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
7 metade(s) de pimentão- 1595 kcal

Day 4 3509 kcal ● 254g proteína (29%) ● 139g gordura (36%) ● 255g carboidrato (29%) ● 55g fibra (6%)

Almoço

1740 kcal, 195g proteína, 111g carboidratos líquidos, 49g gordura



Peito de frango marinado

29 1/3 oz- 1036 kcal



Batatas-doces fritas

706 kcal

Jantar

1765 kcal, 60g proteína, 144g carboidratos líquidos, 90g gordura



Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s)- 647 kcal



Bratwurst na frigideira

956 kcal



Ervilha-torta

164 kcal

Day 5 3456 kcal ● 251g proteína (29%) ● 207g gordura (54%) ● 89g carboidrato (10%) ● 60g fibra (7%)

Almoço

1750 kcal, 142g proteína, 18g carboidratos líquidos, 114g gordura



Couve com alho

319 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado

20 oz- 1429 kcal

Jantar

1710 kcal, 108g proteína, 71g carboidratos líquidos, 92g gordura



Abacate

351 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 499 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

858 kcal

Day 6 3540 kcal ● 334g proteína (38%) ● 201g gordura (51%) ● 40g carboidrato (5%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1815 kcal, 117g proteína, 19g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1725 kcal, 217g proteína, 21g carboidratos líquidos, 76g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s)- 408 kcal



Couve com alho

279 kcal

Day 7

3540 kcal ● 334g proteína (38%) ● 201g gordura (51%) ● 40g carboidrato (5%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1815 kcal, 117g proteína, 19g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s)- 1582 kcal

Jantar

1725 kcal, 217g proteína, 21g carboidratos líquidos, 76g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s)- 408 kcal



Couve com alho

279 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
19 dente(s) (de alho) (57g)
- ☐ couve-manteiga
4 3/4 lbs (2155g)
- ☐ batata-doce
13 batata-doce, 13 cm de comprimento (2698g)
- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (306g)
- ☐ pimentão
8 grande (1309g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (258g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ brócolis congelado
3/4 embalagem (213g)
- ☐ alface romana
8 folha externa (224g)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (45g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ páprica
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ curry em pó
3 colher de sopa (19g)
- ☐ coentro em pó
1 1/4 colher de sopa (6g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
- ☐ atum enlatado
10 lata (1720g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2725g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 1/4 lbs (568g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 pedaço (463g)
- ☐ bacon
16 fatia(s) (160g)
- ☐ bacon cru
5 fatia(s) (142g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (143g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
11 abacate(s) (2211g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
1 2/3 pimenta(s) (117g)
- ☐ couve-flor congelada
5 xícara (567g)

Salsichas e embutidos

☐ cominho moído
1 1/4 colher de sopa (8g)

☐ orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)

☐ pimenta-limão
1/4 xícara (24g)

☐ bratwurst de porco, cozido
9 1/4 oz (265g)

☐ presunto fatiado
2 lbs (907g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salmão com mel e Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

azeite

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

mel

1 colher de sopa (21g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Couve com alho

637 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 18g carboidrato ● 37g fibra

**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.

Batatas-doces fritas

265 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra

**batata-doce, descascado**

1/2 libras (227g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

páprica

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/2 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Costeletas de porco com coentro e cominho

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



Rende 2 1/2 costeletas(s)

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)

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.

Batatas-doces fritas

706 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 106g carboidrato ● 19g fibra



batata-doce, descascado

1 1/3 libras (605g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de atum com abacate

1309 kcal ● 122g proteína ● 72g gordura ● 17g carboidrato ● 25g fibra



cebola, picado

3/4 pequeno (53g)

tomates

3/4 xícara, picada (135g)

atum enlatado

3 lata (516g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

sal

3 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

abacates

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

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango marinado

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

29 1/3 oz (821g)

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.

Batatas-doces fritas

706 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 106g carboidrato ● 19g fibra

**batata-doce, descascado**

1 1/3 libras (605g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

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

**alho, picado**

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

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

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 recheado com pimentão assado

20 oz - 1429 kcal ● 128g proteína ● 98g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

1 2/3 pimenta(s) (117g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

coxas de frango sem osso, com pele

1 1/4 lbs (568g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

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.

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.

Jantar 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.

Asas de frango ao estilo indiano

32 oz - 1320 kcal ● 117g proteína ● 90g gordura ● 0g carboidrato ● 10g fibra



Rende 32 oz

curry em pó

3 colher de sopa (19g)

sal

2 colher de chá (12g)

asas de frango, com pele, cruas

2 lbs (908g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

7 metade(s) de pimentão - 1595 kcal ● 143g proteína ● 85g gordura ● 29g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola

7/8 pequeno (61g)

pimentão

3 1/2 grande (574g)

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)

atum enlatado, escorrido

3 1/2 lata (602g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1 3/4 pequeno (123g)

pimentão

7 grande (1148g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

sal

1 colher de chá (3g)

suco de limão

2 1/3 colher de sopa (mL)

abacates

3 1/2 abacate(s) (704g)

atum enlatado, escorrido

7 lata (1204g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
 2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
 3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.
-

Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s) - 647 kcal  10g proteína  11g gordura  108g carboidrato  19g fibra



Rende 3 batata(s) doce(s)

orégano seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batata-doce

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

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

Bratwurst na frigideira

956 kcal  39g proteína  78g gordura  20g carboidrato  5g fibra



bratwurst de porco, cozido, cortado em fatias de 0,5 polegada

9 1/3 oz (265g)

cebola

14 colher de sopa, fatiada (101g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

pimentão

1 3/4 xícara, fatiada (161g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as fatias de bratwurst. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos até dourar. Retire e reserve.
2. Retire quase toda a gordura da frigideira, deixando cerca de 1 colher de sopa.
3. Adicione pimentões, cebola e páprica à frigideira. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência, até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione as bratwursts de volta à frigideira; misture.
5. Sirva.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 499 kcal ● 17g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

858 kcal ● 87g proteína ● 23g gordura ● 59g carboidrato ● 17g fibra



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

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

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

3/4 lbs (336g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

brócolis congelado

3/4 embalagem (213g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 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.

Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s) - 408 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada

2 1/2 xícara (284g)

bacon cru

2 1/2 fatia(s) (71g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

5 xícara (567g)

bacon cru

5 fatia(s) (142g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 3/4 lbs (794g)

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.
-