

Meal Plan - Plano alimentar para jejum intermitente de 1400 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 1422 kcal ● 92g proteína (26%) ● 52g gordura (33%) ● 124g carboidrato (35%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

710 kcal, 26g proteína, 102g carboidratos líquidos, 16g gordura



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tacos de lentilha temperada

3 taco(s)- 597 kcal

Jantar

710 kcal, 66g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



Uvas

73 kcal



Salada de frango Buffalo

474 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 2 1430 kcal ● 95g proteína (26%) ● 53g gordura (33%) ● 125g carboidrato (35%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

705 kcal, 43g proteína, 50g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pão de alho simples

1 fatia(s)- 115 kcal



Caçarola de porco e feijão

531 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

725 kcal, 51g proteína, 76g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



Cuscuz

301 kcal

Day 3 1430 kcal ● 95g proteína (26%) ● 53g gordura (33%) ● 125g carboidrato (35%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

705 kcal, 43g proteína, 50g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pão de alho simples

1 fatia(s)- 115 kcal



Caçarola de porco e feijão

531 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

725 kcal, 51g proteína, 76g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



Cuscuz

301 kcal

Day 4

1376 kcal ● 122g proteína (35%) ● 50g gordura (33%) ● 90g carboidrato (26%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

685 kcal, 72g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
599 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

690 kcal, 50g proteína, 59g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pão de alho simples
2 fatia(s)- 229 kcal



Ensopado inglês Scouse
463 kcal

Day 5

1457 kcal ● 94g proteína (26%) ● 76g gordura (47%) ● 77g carboidrato (21%) ● 22g fibra (6%)

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 43g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

735 kcal, 51g proteína, 35g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Porco Kalua com repolho na slow cooker
520 kcal

Day 6

1410 kcal ● 91g proteína (26%) ● 70g gordura (45%) ● 85g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 43g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

685 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 33g gordura



Beterrabas
5 beterrabas- 121 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
2/3 lbs- 465 kcal



Cuscuz
100 kcal

Day 7

1392 kcal ● 91g proteína (26%) ● 59g gordura (38%) ● 110g carboidrato (32%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

705 kcal, 42g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pão de alho simples
1 fatia(s)- 115 kcal



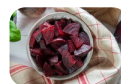
Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Tortellini de peru
565 kcal

Jantar

685 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 33g gordura



Beterrabas
5 beterrabas- 121 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
2/3 lbs- 465 kcal



Cuscuz
100 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/3 xícara(s) (42g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ alho em pó
1/8 oz (2g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (174g)
- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ aipo cru
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (244g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/2 lbs (651g)
- ☐ batatas
3/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)
- ☐ repolho
6 1/2 oz (186g)
- ☐ abobrinha
3 grande (969g)
- ☐ alface romana
1/2 corações (250g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)
- ☐ pão
5 fatia (160g)
- ☐ fermento em pó
2 colher de chá (10g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ feijão branco enlatado
2/3 lata(s) (293g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/4 xícara (115g)
- ☐ maçãs
2 1/3 médio (≈8 cm diâ.) (425g)
- ☐ laranja
1 laranja (154g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (27g)
- ☐ queijo palito
8 vara (224g)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ parmesão
2 3/4 colher de sopa (17g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 3/4 oz (525g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (606g)
- ☐ carne moída de peru, crua
4 oz (113g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ tomates em cubos
1/3 lata(s) (140g)

- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
3 colher de sopa (54g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho inglês (Worcestershire)
2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagre de maçã
2/3 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (365g)

- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
3 colher de sopa (25g)
- ☐ amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

Produtos suínos

- ☐ paleta de porco
17 1/4 oz (492g)
- ☐ bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
3/4 lbs (336g)

Produtos bovinos

- ☐ carne bovina para ensopado, crua
6 oz (170g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ tortellini de queijo congelado
1/3 lbs (135g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tacos de lentilha temperada

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 78g carboidrato ● 14g fibra



Rende 3 taco(s)

alho, picado finamente

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

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salsa

3 colher de sopa (54g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

cenouras, descascado & ralado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

tortilhas de milho

3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

lentilhas vermelhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Divida a mistura de lentilhas entre as tortillas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho em pó

1/2 pitada (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1 pitada (1g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Caçarola de porco e feijão

531 kcal ● 38g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 lata(s) (146g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

paleta de porco

1/3 lbs (151g)

cebola, picado

1/6 grande (25g)

cenouras, fatiado

1/3 grande (24g)

alho em pó

2/3 pitada (0g)

maçãs, picado

1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

tomates em cubos

1/6 lata(s) (70g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2/3 lata(s) (293g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

paleta de porco

2/3 lbs (303g)

cebola, picado

1/3 grande (50g)

cenouras, fatiado

2/3 grande (48g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

maçãs, picado

1/3 médio (≈8 cm diâ.) (61g)

tomates em cubos

1/3 lata(s) (140g)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (2g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio. Adicione o porco e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
3. Adicione cebola, cenouras e maçã à panela. Cozinhe, mexendo, por 2 minutos.
4. Adicione tomates, feijão, molho inglês (Worcestershire), caldo, tempero italiano, alho em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa para misturar e leve a ferver. Quando ferver, tampe, transfira a panela para o forno e cozinhe por 90 minutos ou até os vegetais ficarem macios e o porco cozido.
5. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal ● 70g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



cenouras, finamente fatiado

2/3 médio (41g)

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

1/3 lbs (151g)

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

2/3 lbs (299g)

vinagre de maçã

2/3 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

4 colher de chá (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.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
1 1/2 grande (485g)
queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 grande (969g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

alho em pó

1/2 pitada (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Tortellini de peru

565 kcal ● 38g proteína ● 19g gordura ● 54g carboidrato ● 7g fibra



tortellini de queijo congelado

1/3 lbs (135g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho para macarrão

6 oz (170g)

carne moída de peru, crua

4 oz (113g)

1. Cozinhe o tortellini conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça óleo em uma panela em fogo médio. Adicione o peru, quebre e cozinhe até dourar, 8-10 minutos.
3. Adicione o molho e leve à fervura, mexendo ocasionalmente.
4. Despeje o molho sobre o tortellini e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



uvas

1 1/4 xícara (115g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango Buffalo

474 kcal ● 60g proteína ● 22g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, picado

4 colher de sopa, picada (40g)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

aipo cru, picado

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

6 oz (168g)

amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (21g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1 caixa (165 g) (164g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pão de alho simples

2 fatia(s) - 229 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

alho em pó

1 pitada (1g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Ensopado inglês Scouse

463 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



batatas, cortado em pedaços

3/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)

cenouras, picado

3/4 grande (54g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

repolho, picado

3/4 xícara, picada (67g)

cebola, picado

3/8 grande (56g)

carne bovina para ensopado, crua

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-7 minutos.
2. Adicione a carne para ensopado com sal e pimenta e cozinhe até a carne dourar por todos os lados.
3. Adicione cenouras e repolho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 3-5 minutos.
4. Misture as batatas, o caldo e o molho inglês (Worcestershire). Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 30 minutos a 2 horas. O ensopado fica pronto quando a carne estiver cozida e os legumes macios; quanto mais tempo cozinhar, mais macio e saboroso ficará.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Porco Kalua com repolho na slow cooker

520 kcal ● 44g proteína ● 35g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



bacon cru, picado

1 fatia(s) (28g)

paleta de porco

6 2/3 oz (189g)

repolho, picado

1/6 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (119g)

1. Forre o fundo da slow cooker com metade do bacon. Tempere todos os lados do assado com sal e pimenta e coloque-o na slow cooker. Arrume as fatias restantes de bacon por cima do assado.
2. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 8-10 horas, ou até que o porco esteja macio. Adicione o repolho ao redor do assado, tempere com um pouco de sal e pimenta e continue cozinhando, tampado, por cerca de mais 45 minutos até o repolho ficar macio.
3. Retire o porco para uma tigela de servir e desfie com dois garfos. Retorne o porco desfiado para a slow cooker e misture com o repolho e o bacon até ficar homogêneo. Sirva e aproveite.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

5 beterraba(s) (250g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

10 beterraba(s) (500g)

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

Asas de frango ao alho e parmesão

2/3 lbs - 465 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

4 colher de chá (8g)

manteiga

4 pitada (2g)

alho, cortado em cubos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

fermento em pó

1 colher de chá (5g)

asas de frango, com pele, cruas

2/3 lbs (303g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

alho, cortado em cubos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (606g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
2. VERSÃO RÁPIDA
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
6. Sirva.
7. VERSÃO DE PELE CROCANTE
8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
9. Seque as asas com papel toalha.
10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
14. Sirva.

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.