

# Meal Plan - Plano alimentar: jejum intermitente de 1500 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

1452 kcal ● 114g proteína (31%) ● 55g gordura (34%) ● 108g carboidrato (30%) ● 16g fibra (4%)

### Almoço

725 kcal, 55g proteína, 71g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal



#### Lentilhas

174 kcal

### Jantar

730 kcal, 59g proteína, 37g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



#### Arroz branco com manteiga

121 kcal



#### Frango assado com alho e parmesão

8 oz- 399 kcal

## Day 2

1463 kcal ● 108g proteína (29%) ● 47g gordura (29%) ● 127g carboidrato (35%) ● 25g fibra (7%)

### Almoço

740 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal



#### Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

### Jantar

720 kcal, 78g proteína, 59g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Lentilhas

405 kcal



#### Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

## Day 3

1466 kcal ● 130g proteína (35%) ● 49g gordura (30%) ● 104g carboidrato (28%) ● 21g fibra (6%)

### Almoço

740 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal



#### Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

### Jantar

725 kcal, 100g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz- 494 kcal



#### Lentilhas

231 kcal

**Day 4** 1456 kcal ● 146g proteína (40%) ● 34g gordura (21%) ● 119g carboidrato (33%) ● 24g fibra (7%)

### Almoço

730 kcal, 45g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Purê de maçã**

114 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

### Jantar

725 kcal, 100g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**

13 1/3 oz- 494 kcal



**Lentilhas**

231 kcal

**Day 5** 1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 77g gordura (47%) ● 54g carboidrato (15%) ● 28g fibra (8%)

### Almoço

685 kcal, 57g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sanduíche simples de peru**

1 sanduíche(s)- 544 kcal



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal

### Jantar

770 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Couve com alho**

398 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**

5 1/3 oz- 372 kcal

**Day 6** 1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 77g gordura (47%) ● 54g carboidrato (15%) ● 28g fibra (8%)

### Almoço

685 kcal, 57g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sanduíche simples de peru**

1 sanduíche(s)- 544 kcal



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal

### Jantar

770 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Couve com alho**

398 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**

5 1/3 oz- 372 kcal

**Day 7** 1471 kcal ● 95g proteína (26%) ● 80g gordura (49%) ● 75g carboidrato (20%) ● 16g fibra (4%)

### Almoço

680 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

227 kcal



**Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch**

1 sanduíche(s)- 456 kcal

### Jantar

790 kcal, 52g proteína, 21g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Philly cheesesteak em wrap de alface**

3 wrap(s) de alface- 668 kcal



**Salada mista**

121 kcal

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
1/4 xícara (54g)

## Bebidas

- água  
6 1/2 xícara(s) (mL)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 1/2 oz (mL)
- azeite  
1 3/4 oz (mL)
- maionese  
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
3 oz (mL)
- molho ranch  
2 colher de chá (mL)

## Produtos suínos

- lombo de porco sem osso  
6 oz (170g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 colher de sopa (9g)
- pimenta-do-reino  
3 pitada, moído (1g)
- manjericão, seco  
2 pitada, folhas (0g)
- tomilho seco  
1 1/2 colher de sopa, moído (7g)
- pimenta-limão  
5 colher de chá (12g)
- mostarda marrom tipo deli  
1 colher de sopa (15g)

## Vegetais e produtos vegetais

- mistura de vegetais congelados  
1/2 pacote (280 g) (142g)
- tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (536g)
- alho  
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)

## Outro

- molho para salteados  
2 colher de sopa (34g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- folhas verdes variadas  
4 1/2 xícara (135g)
- tempero italiano  
3 pitada (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (288g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
1 colher de chá (5g)
- parmesão  
1 colher de sopa (6g)
- queijo fatiado  
8 fatia (≈20 g cada) (168g)
- provolone  
1 1/2 fatia(s) (42g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1368g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua  
2/3 lbs (303g)

## Produtos de panificação

- farinha de rosca  
2 colher de sopa (14g)
- pão  
13 1/2 oz (384g)
- pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## Frutas e sucos de frutas

- mirtilos  
2 xícara (296g)
- purê de maçã  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

## Sopas, molhos e caldos

cogumelos  
2 xícara, picada (140g)

alface romana  
1/2 cabeça (286g)

couve-manteiga  
2 1/2 lbs (1134g)

cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)

pepino  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

cebola roxa  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

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

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

molho barbecue  
2 colher de sopa (34g)

### Salsichas e embutidos

fiambre de peru  
1/2 lbs (227g)

### Doces

mel  
2 colher de chá (14g)

### Produtos bovinos

bife de alcatra cru  
6 oz (170g)

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

#### arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

#### água

1/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra

**óleo, dividido**

1/4 colher de sopa (mL)

**lombo de porco sem osso, cortado em cubos**

6 oz (170g)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**mistura de vegetais congelados**

1/2 pacote (280 g) (142g)

**molho para salteados**

2 colher de sopa (34g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

## Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra

**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

#### pão

4 fatia(s) (128g)

#### tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### cogumelos

1 xícara, picada (70g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

#### pão

8 fatia(s) (256g)

#### tomilho seco

4 colher de chá, moído (6g)

#### azeite

2 colher de sopa (mL)

#### cogumelos

2 xícara, picada (140g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

---

### Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

#### mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



#### purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)  
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

#### sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche simples de peru

1 sanduíche(s) - 544 kcal ● 37g proteína ● 30g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alface romana

1 folha interna (6g)

#### tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

#### maionese

1 colher de sopa (mL)

#### pão

2 fatia (64g)

#### queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

#### fiambre de peru

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### alface romana

2 folha interna (12g)

#### tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

#### maionese

2 colher de sopa (mL)

#### pão

4 fatia (128g)

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

#### fiambre de peru

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado da maionese voltado para baixo sobre o peru/queijo/alface/tomate.
3. Sirva.

## logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

### logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

#### tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

#### folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

#### azeite

1 colher de chá (mL)

#### alface romana

1 folha interna (6g)

#### molho ranch

2 colher de chá (mL)

#### pães de hambúguer

1 pão(s) (51g)

#### molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

#### tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

#### óleo

3 1/2 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.

### Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



#### arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

#### água

1/4 xícara(s) (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### manteiga

1 colher de chá (5g)

#### pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

### Frango assado com alho e parmesão

8 oz - 399 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (227g)

**manjeriço, seco**

2 pitada, folhas (0g)

**farinha de rosca**

2 colher de sopa (14g)

**parmesão**

1 colher de sopa (6g)

**alho, picado**

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

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjeriço e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



**sal**

1 pitada (1g)

**água**

2 1/3 xícara(s) (mL)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

9 1/3 colher de sopa (112g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (224g)

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 e dia 4

### Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pimenta-limão**

2 1/2 colher de chá (6g)

#### **azeite**

1 1/4 colher de chá (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

13 1/3 oz (373g)

Para todas as 2 refeições:

#### **pimenta-limão**

5 colher de chá (12g)

#### **azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 2/3 lbs (747g)

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.

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **sal**

2/3 pitada (0g)

#### **água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

#### **lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

#### **sal**

1 1/3 pitada (1g)

#### **água**

2 2/3 xícara(s) (mL)

#### **lentilhas, cruas, enxaguado**

2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

Para todas as 2 refeições:

#### alho, picado

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

#### sal

5 pitada (4g)

#### óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### couve-manteiga

2 1/2 lbs (1134g)

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

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### coxa de frango, com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

#### sal

2/3 pitada (1g)

#### tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

#### mel

1 colher de chá (7g)

#### mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

#### coxa de frango, com osso e pele, crua

2/3 lbs (303g)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

#### mel

2 colher de chá (14g)

#### mostarda marrom tipo deli

1 colher de sopa (15g)

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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface - 668 kcal ● 47g proteína ● 47g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 wrap(s) de alface

**cebola, fatiado**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

**pimentão, cortado em tiras**

1 1/2 pequeno (111g)

**bife de alcatra cru, cortado em tiras**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tempero italiano**

3 pitada (1g)

**provolone**

1 1/2 fatia(s) (42g)

**alface romana**

3 folha interna (18g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve. Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos. Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto. Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



**pepino, fatiado ou em cubos**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**tomates, em cubos**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

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

**alface romana, ralado**

1/2 corações (250g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.