

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 1600 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 1626 kcal ● 126g proteína (31%) ● 82g gordura (46%) ● 70g carboidrato (17%) ● 25g fibra (6%)

Almoço

870 kcal, 63g proteína, 46g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tigela de peru, brócolis e batata-doce
685 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

760 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Feijão-lima com manteiga
165 kcal



Seekh de frango paquistanês
5 hambúrguer(es)- 593 kcal

Day 2 1562 kcal ● 128g proteína (33%) ● 63g gordura (36%) ● 104g carboidrato (27%) ● 17g fibra (4%)

Almoço

805 kcal, 66g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Mistura de arroz saborizada
382 kcal

Jantar

760 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Feijão-lima com manteiga
165 kcal



Seekh de frango paquistanês
5 hambúrguer(es)- 593 kcal

Day 3 1568 kcal ● 112g proteína (29%) ● 61g gordura (35%) ● 114g carboidrato (29%) ● 30g fibra (8%)

Almoço

755 kcal, 82g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada de tomate e abacate
156 kcal

Jantar

815 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Day 4 1568 kcal ● 112g proteína (29%) ● 61g gordura (35%) ● 114g carboidrato (29%) ● 30g fibra (8%)

Almoço

755 kcal, 82g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada de tomate e abacate
156 kcal

Jantar

815 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Day 5 1620 kcal ● 105g proteína (26%) ● 50g gordura (28%) ● 154g carboidrato (38%) ● 35g fibra (9%)

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



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

Jantar

815 kcal, 70g proteína, 60g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Day 6 1632 kcal ● 115g proteína (28%) ● 44g gordura (24%) ● 167g carboidrato (41%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 113g carboidratos líquidos, 15g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Sanduíche mediterrâneo de peru
1 1/2 sanduíche(s)- 505 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

775 kcal, 65g proteína, 53g carboidratos líquidos, 29g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas(s)- 428 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 7 1632 kcal ● 115g proteína (28%) ● 44g gordura (24%) ● 167g carboidrato (41%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 113g carboidratos líquidos, 15g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Sanduíche mediterrâneo de peru
1 1/2 sanduíche(s)- 505 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

775 kcal, 65g proteína, 53g carboidratos líquidos, 29g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas(s)- 428 kcal



Lentilhas
347 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)
- ☐ brócolis congelado
2/3 lbs (302g)
- ☐ feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (453g)
- ☐ coentro fresco
1 1/4 xícara (20g)
- ☐ tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (697g)
- ☐ salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ cenouras
1 1/2 grande (108g)
- ☐ aipo cru
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
9 1/4 oz (265g)
- ☐ carne moída de frango, crua
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1131g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1 oz (24g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ ovos
1 1/4 grande (63g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ queijo feta
6 colher de sopa (56g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ laranja
4 laranja (616g)

Outro

- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (210g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ páprica
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ gengibre em pó
1 1/4 colher de chá (2g)
- ☐ curry em pó
2 colher de chá (4g)
- ☐ coentro em pó
5 colher de chá (8g)
- ☐ cominho moído
5 colher de chá (10g)
- ☐ manjerição fresco
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ alho em pó
1 1/2 g (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)
- ☐ pães Kaiser
1 pão (~9 cm diâ.) (57g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
1/2 lbs (255g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)

Bebidas

- ☐ água
4 xícara(s) (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

685 kcal ● 61g proteína ● 23g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



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

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

carne moída de peru, crua

9 1/3 oz (265g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

páprica

1/4 colher de chá (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com o óleo, páprica, sal e pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe o peru moído em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o peru, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com um pouco mais de sal e pimenta.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal  4g proteína  7g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- brócolis congelado**
1 1/2 xícara (137g)
- sal**
3/4 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
3/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

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.

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal 80g proteína 25g gordura 8g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- manjerição fresco, ralado
12 folhas (6g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
- chili em pão
2 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
- azeitonas verdes
12 grande (53g)
- sal
4 pitada (3g)
- azeite
2 colher de chá (mL)
- tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

- manjerição fresco, ralado
24 folhas (12g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
- chili em pão
4 colher de chá (11g)
- pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
- azeitonas verdes
24 grande (106g)
- sal
1 colher de chá (6g)
- azeite
4 colher de chá (mL)
- tomates
24 tomatinhos (408g)

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 manjerição 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.

Salada de tomate e abacate

156 kcal 2g proteína 12g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cebola

2 colher de chá, picado (10g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche mediterrâneo de peru

1 1/2 sanduíche(s) - 505 kcal ● 40g proteína ● 13g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado

6 fatias finas (54g)

pepino, fatiado

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

queijo feta

3 colher de sopa (28g)

fiambre de peru

1/4 lbs (128g)

tomates, fatiado

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

folhas verdes variadas

6 colher de sopa (11g)

pão

3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado

12 fatias finas (108g)

pepino, fatiado

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

queijo feta

6 colher de sopa (56g)

fiambre de peru

1/2 lbs (255g)

tomates, fatiado

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pão

6 fatia(s) (192g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
feijão-lima congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
sal
3 pitada (2g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Seekh de frango paquistanês

5 hambúrguer(es) - 593 kcal ● 56g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre em pó

5 pitada (1g)

sal

5 pitada (4g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado

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

ovos

5/8 grande (31g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

coentro em pó

1 colher de chá (2g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

cebola, cortado em cubos

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

coentro fresco, picado

10 colher de sopa (10g)

carne moída de frango, crua

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre em pó

1 1/4 colher de chá (2g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

ovos

1 1/4 grande (63g)

curry em pó

2 colher de chá (4g)

coentro em pó

2 colher de chá (3g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

coentro fresco, picado

1 1/4 xícara (20g)

carne moída de frango, crua

1 1/4 lbs (567g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
 2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
 3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

3 colher de sopa, picado (11g)

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

3/4 lata (336g)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

6 colher de sopa, picado (23g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 pequeno (105g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (15g)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1 1/2 lata (672g)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 pedaço (185g)

coentro em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

2 pedaço (370g)

coentro em pó

1 colher de sopa (5g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

alho, picado

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

sal

4 pitada (3g)

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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

água

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

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.