

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 2200 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

2214 kcal ● 150g proteína (27%) ● 98g gordura (40%) ● 159g carboidrato (29%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1130 kcal, 67g proteína, 64g carboidratos líquidos, 63g gordura



[Asas de frango ao alho e parmesão](#)
1 lbs- 697 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
434 kcal

Jantar

1085 kcal, 84g proteína, 95g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Stir fry de camarão com vegetais](#)
527 kcal



[Arroz branco](#)
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)
338 kcal

Day 2

2163 kcal ● 147g proteína (27%) ● 95g gordura (40%) ● 152g carboidrato (28%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1080 kcal, 63g proteína, 57g carboidratos líquidos, 60g gordura



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



[Coxas ao molho Buffalo](#)
12 oz- 700 kcal



[Purê de batata-doce](#)
275 kcal

Jantar

1085 kcal, 84g proteína, 95g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Stir fry de camarão com vegetais](#)
527 kcal



[Arroz branco](#)
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)
338 kcal

Day 3

2232 kcal ● 172g proteína (31%) ● 126g gordura (51%) ● 80g carboidrato (14%) ● 22g fibra (4%)

Almoço

1080 kcal, 63g proteína, 57g carboidratos líquidos, 60g gordura



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



[Coxas ao molho Buffalo](#)
12 oz- 700 kcal



[Purê de batata-doce](#)
275 kcal

Jantar

1155 kcal, 108g proteína, 22g carboidratos líquidos, 66g gordura



[Couve-de-bruxelas assada](#)
232 kcal



[Frango com ranch](#)
16 oz- 921 kcal

Day 4 2188 kcal ● 142g proteína (26%) ● 108g gordura (44%) ● 136g carboidrato (25%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1080 kcal, 75g proteína, 56g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal



Pão de alho simples
4 fatia(s)- 458 kcal

Jantar

1105 kcal, 67g proteína, 79g carboidratos líquidos, 51g gordura



Arroz branco com manteiga
324 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
541 kcal



Salada mista
242 kcal

Day 5 2238 kcal ● 173g proteína (31%) ● 84g gordura (34%) ● 156g carboidrato (28%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1080 kcal, 75g proteína, 56g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal



Pão de alho simples
4 fatia(s)- 458 kcal

Jantar

1155 kcal, 97g proteína, 100g carboidratos líquidos, 28g gordura



Chili de frango na panela lenta
969 kcal



Tortilla chips
188 kcal

Day 6 2271 kcal ● 177g proteína (31%) ● 68g gordura (27%) ● 194g carboidrato (34%) ● 44g fibra (8%)

Almoço

1115 kcal, 79g proteína, 94g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal

Jantar

1155 kcal, 97g proteína, 100g carboidratos líquidos, 28g gordura



Chili de frango na panela lenta
969 kcal



Tortilla chips
188 kcal

Day 7 2209 kcal ● 143g proteína (26%) ● 100g gordura (41%) ● 154g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1115 kcal, 79g proteína, 94g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal

Jantar

1095 kcal, 64g proteína, 61g carboidratos líquidos, 59g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
16 oz- 660 kcal



Gomos de batata-doce
434 kcal

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
2 3/4 lbs (1249g)

Outro

- ☐ molho para salteados
2/3 xícara (181g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho ranch
10 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (29g)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ tempero chipotle
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ alho em pó
5 g (5g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ curry em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 lbs (912g)
- ☐ cenouras
4 médio (233g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/3 lbs (601g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
3/4 xícara, picado (79g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (141g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 colher de sopa (mL)
- ☐ mel
1 3/4 colher de chá (12g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
2 colher de sopa (13g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (54g)
- ☐ ghee
1 3/4 colher de chá (8g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ pão
8 fatia (256g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1406g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ batata-doce
6 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1330g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ tomates
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (147g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ purê de tomate
15 oz (425g)

- ☐ Molho Frank's Red Hot
10 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa
1 pote (454g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/2 lbs (248g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão vermelho
2 lata (896g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Asas de frango ao alho e parmesão

1 lbs - 697 kcal ● 61g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 lbs

parmesão

2 colher de sopa (13g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

alho, cortado em cubos

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

fermento em pó

1/2 colher de sopa (8g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

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.

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1 colher de chá (5g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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)

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 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.

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
 2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de slaw com frango buffalo

623 kcal ● 59g proteína ● 38g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
peito de frango sem pele e sem osso, cru 1/2 lbs (255g)	peito de frango sem pele e sem osso, cru 18 oz (510g)
mix para salada de repolho (coleslaw) 1 1/2 xícara (135g)	mix para salada de repolho (coleslaw) 3 xícara (270g)
Molho Frank's Red Hot 3 colher de sopa (mL)	Molho Frank's Red Hot 6 colher de sopa (mL)
molho ranch 3 colher de sopa (mL)	molho ranch 6 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio 3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)	tomates, cortado ao meio 6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
óleo 3/4 colher de sopa (mL)	óleo 1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Pão de alho simples

4 fatia(s) - 458 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 48g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
alho em pó 2 pitada (1g)	alho em pó 4 pitada (2g)
manteiga 4 colher de chá (18g)	manteiga 2 2/3 colher de sopa (36g)
pão 4 fatia (128g)	pão 8 fatia (256g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal ● 73g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

camarão cru, descascado e sem veia

10 oz (284g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (178g)

mistura de arroz temperada

5/8 saqueta (~160 g) (99g)

azeite

2 colher de chá (mL)

camarão cru, descascado e sem veia

1 1/4 lbs (568g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

brócolis congelado

1 1/4 embalagem (355g)

mistura de arroz temperada

1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de chá (6g)

nozes

3 colher de sopa, picado (21g)

maçãs, picado

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 xícara (99g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (11g)

nozes

6 colher de sopa, picado (42g)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 1/4 xícara (198g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Stir fry de camarão com vegetais

527 kcal ● 74g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

camarão cru, descascado e limpo

3/4 lbs (341g)

molho para salteados

1/3 xícara (91g)

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

camarão cru, descascado e limpo

1 1/2 lbs (681g)

molho para salteados

2/3 xícara (181g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

4 pitada (3g)

brócolis congelado

1 embalagem (284g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o camarão e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione o brócolis congelado e a cenoura fatiada. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o camarão 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 camarão ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

água

1 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.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

338 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de chá (5g)

nozes

2 2/3 colher de sopa, picado (19g)

maçãs, picado

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (33g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 xícara (88g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

2 colher de chá (10g)

nozes

1/3 xícara, picado (37g)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (66g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara (176g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



azeite

3 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas

1/2 lbs (227g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Frango com ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

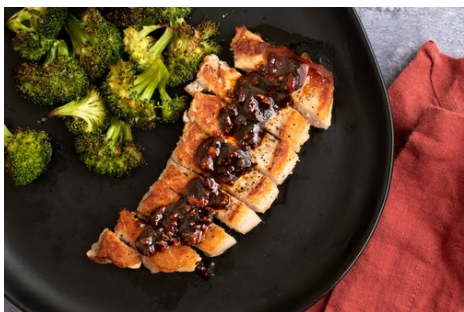
pimenta-do-reino

1 1/3 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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

541 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra

**óleo**

1 3/4 colher de chá (mL)

água

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero chipotle

1/2 colher de chá (1g)

mel

1 3/4 colher de chá (12g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (248g)

ghee

1 3/4 colher de chá (8g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

alface romana, ralado

1 corações (500g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Chili de frango na panela lenta

969 kcal 95g proteína 19g gordura 76g carboidrato 28g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- peito de frango sem pele e sem osso, cru1/2 lbs (224g)
- purê de tomate1/2 lbs (213g)
- feijão vermelho1 lata (448g)
- salsa, dividido1/2 pote (227g)
- cominho moído4 pitada (1g)
- queijo cheddar4 colher de sopa, ralado (28g)
- iogurte grego desnatado natural4 colher de sopa (70g)
- alho em pó4 pitada (2g)

- peito de frango sem pele e sem osso, cru1 lbs (448g)
- purê de tomate15 oz (425g)
- feijão vermelho2 lata (896g)
- salsa, dividido1 pote (454g)
- cominho moído1 colher de chá (2g)
- queijo cheddar1/2 xícara, ralado (57g)
- iogurte grego desnatado natural1/2 xícara (140g)
- alho em pó1 colher de chá (3g)

1. Coloque o frango, o purê de tomate, os feijões-kidney, apenas metade da salsa, cominho, alho em pó e uma generosa pitada de sal na panela lenta. Misture até combinar bem. Refrigere a salsa restante para uso posterior.
2. Tampe a panela lenta e cozinhe em alta por 4-6 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido e desfie facilmente.
3. Quando estiver pronto, desfie o frango na própria panela lenta usando dois garfos. Misture a salsa reservada e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva com queijo por cima e uma colherada de iogurte grego.

Tortilla chips

188 kcal 3g proteína 8g gordura 24g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- chips de tortilla1 1/3 oz (38g)

- chips de tortilla2 2/3 oz (76g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asas de frango ao estilo indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 5g fibra



Rende 16 oz

curry em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

sal

1 colher de chá (6g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

óleo

1/4 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.

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1 colher de chá (5g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.