

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1700 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

1728 kcal ● 109g proteína (25%) ● 86g gordura (45%) ● 110g carboidrato (25%) ● 20g fibra (5%)

### Almoço

835 kcal, 54g proteína, 29g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Jantar

895 kcal, 56g proteína, 81g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Philly cheesesteak em wrap de alface**  
2 wrap(s) de alface- 445 kcal



**Kefir**  
450 kcal

## Day 2

1723 kcal ● 111g proteína (26%) ● 53g gordura (28%) ● 173g carboidrato (40%) ● 28g fibra (6%)

### Almoço

920 kcal, 52g proteína, 71g carboidratos líquidos, 42g gordura



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



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Jantar

805 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Milho**  
185 kcal



**Farro**  
1 xícaras, cozido- 370 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
8 oz- 249 kcal

## Day 3

1700 kcal ● 119g proteína (28%) ● 95g gordura (51%) ● 65g carboidrato (15%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

885 kcal, 61g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Uvas**  
58 kcal



**Sanduíche de presunto, bacon e abacate**  
1 1/2 sanduíche(s)- 825 kcal

### Jantar

815 kcal, 58g proteína, 17g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
230 kcal



**Ragout de porco e cogumelos**  
8 oz porco- 587 kcal

## Day 4

1666 kcal ● 128g proteína (31%) ● 64g gordura (34%) ● 127g carboidrato (30%) ● 19g fibra (4%)

### Almoço

885 kcal, 61g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Uvas**  
58 kcal



**Sanduiche de presunto, bacon e abacate**  
1 1/2 sanduíche(s)- 825 kcal

### Jantar

785 kcal, 67g proteína, 79g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Salada de repolho (coleslaw)**  
49 kcal



**Mistura de arroz saborizada**  
382 kcal



**Bife de atum selado simples**  
8 oz- 353 kcal

## Day 5

1668 kcal ● 131g proteína (32%) ● 65g gordura (35%) ● 113g carboidrato (27%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

820 kcal, 49g proteína, 60g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Sanduiche de bagel com rosbife**  
1 sanduíche(s)- 543 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal

### Jantar

850 kcal, 82g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Bacalhau assado simples**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Couve com alho**  
106 kcal



**Lentilhas**  
347 kcal

## Day 6

1729 kcal ● 121g proteína (28%) ● 90g gordura (47%) ● 79g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

### Almoço

870 kcal, 63g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
170 kcal



**Sanduiche deli de peru com homus**  
2 sanduíche(s)- 698 kcal

### Jantar

860 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Couve com alho**  
239 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Day 7

1729 kcal ● 121g proteína (28%) ● 90g gordura (47%) ● 79g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

### Almoço

870 kcal, 63g proteína, 72g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
170 kcal



**Sanduiche deli de peru com homus**  
2 sanduíche(s)- 698 kcal

### Jantar

860 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Couve com alho**  
239 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- ☐ maçãs  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- ☐ uvas  
2 xícara (184g)
- ☐ limão  
1/2 pequeno (29g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero cajun  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ cominho em pó  
3/8 pitada (0g)
- ☐ mostarda  
1 colher de chá (5g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
10 3/4 xícara (323g)
- ☐ tempero italiano  
2 pitada (1g)
- ☐ farro  
1/2 xícara (104g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
1/8 embalagem (400 g) (40g)
- ☐ coxas de frango, com pele  
1 1/3 lbs (605g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
2 lata (344g)
- ☐ bacalhau, cru  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ postas de atum yellowfin, cru  
1/2 lbs (227g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ amêndoas  
5 colher de sopa, inteira (45g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo provolone  
1 fatia(s) (28g)
- ☐ kefir aromatizado  
3 xícara (mL)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente (170 g) (170g)
- ☐ queijo fatiado  
3 1/4 oz (91g)
- ☐ creme de leite fresco  
5 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ azeite  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1/2 xícara (mL)

## Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru  
4 oz (113g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
19 oz (544g)
- ☐ bagel  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

## Bebidas

- ☐ água  
6 xícara(s) (mL)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
3/4 lbs (340g)
- ☐ fatia de rosbife fatiada (frioshop)  
4 oz (113g)

☐ tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)

☐ cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)

☐ alface romana (romaine)  
1/8 cabeça (40g)

☐ pimentão  
1 pequeno (74g)

☐ grãos de milho congelados  
1 1/3 xícara (181g)

☐ folhas de couve  
1/2 maço (85g)

☐ cogumelos  
3 oz (91g)

☐ alho  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

☐ couve-manteiga (collard greens)  
29 1/4 oz (832g)

☐ fatiados de peru  
1 lbs (454g)

### Produtos suínos

☐ bacon, cozido  
6 fatia(s) (60g)

☐ lombo de porco, cru  
1/2 lbs (227g)

### Sopas, molhos e caldos

☐ caldo de legumes  
1/3 xícara(s) (mL)

☐ molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)

### Refeições, pratos principais e acompanhamentos

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

### Leguminosas e produtos derivados

☐ lentilhas, cruas  
1/2 xícara (96g)

☐ homus  
1/2 xícara (120g)

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



#### abacates

5/8 abacate(s) (126g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

#### sal

1 1/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

#### atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

#### tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

#### cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

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.

### Maçã

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



Rende 1 maçã(s)

#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

### 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

### iogurte com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal  42g proteína  21g gordura  38g carboidrato  11g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**abacates**

3/8 abacate(s) (75g)

**pão**

3 fatia (96g)

**atum enlatado, escorrido**

3/4 lata (129g)

**cebola, picado**

1/6 pequeno (13g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### 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 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Uvas

58 kcal  1g proteína  0g gordura  9g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de presunto, bacon e abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 825 kcal  60g proteína  43g gordura  39g carboidrato  11g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**queijo fatiado**  
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)  
**presunto fatiado**  
6 oz (170g)  
**bacon, cozido**  
3 fatia(s) (30g)  
**abacates, fatiado**  
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**queijo fatiado**  
3 fatia (≈20 g cada) (63g)  
**presunto fatiado**  
3/4 lbs (340g)  
**bacon, cozido**  
6 fatia(s) (60g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto — acrescente os legumes de sua preferência.



## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Sanduíche de bagel com rosbife

1 sanduíche(s) - 543 kcal ● 40g proteína ● 16g gordura ● 56g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**alface romana (romaine)**

1 folha externa (28g)

**bagel**

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

**fatia de rosbife fatiada (frioshop)**

4 oz (113g)

**mostarda**

1 colher de chá (5g)

**queijo fatiado**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**tomates, cortado em cubos**

1/2 tomate-ameixa (31g)

1. Monte o sanduíche ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

7 1/2 xícara (225g)

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

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

### Sanduíche deli de peru com homus



2 sanduíche(s) - 698 kcal ● 59g proteína ● 18g gordura ● 61g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**fatiados de peru**

1/2 lbs (227g)

**pão**

4 fatia(s) (128g)

**homus**

4 colher de sopa (60g)

**tomates**

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

**folhas verdes variadas**

1 xícara (30g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**fatiados de peru**

1 lbs (454g)

**pão**

8 fatia(s) (256g)

**homus**

1/2 xícara (120g)

**tomates**

8 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (216g)

**folhas verdes variadas**

2 xícara (60g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

**alface romana (romaine)**

2 folha interna (12g)

**queijo provolone**

1 fatia(s) (28g)

**tempero italiano**

2 pitada (1g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

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

4 oz (113g)

**pimentão, cortado em tiras**

1 pequeno (74g)

**cebola, fatiado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

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.

## Kefir

450 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 74g carboidrato ● 0g fibra



**kefir aromatizado**  
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



**grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Farro

1 xícaras, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 xícaras, cozido

**farro**  
1/2 xícara (104g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampa por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

### Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

**bacalhau, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**tempero cajun**  
2 2/3 colher de chá (6g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Ragout de porco e cogumelos

8 oz porco - 587 kcal ● 54g proteína ● 37g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 8 oz porco

**lombo de porco, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**caldo de legumes**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**creme de leite fresco**  
5 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/8 pint, tomatinhos (119g)  
**cogumelos, fatiado**  
3 oz (91g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio. Corte o porco em medalhões de 2–3 cm e adicione à frigideira. Quando dourarem dos dois lados e estiverem completamente cozidos, retire o porco e reserve.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos. Acrescente os tomates e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Adicione o creme e o caldo e deixe ferver por 4–8 minutos até reduzir um pouco e formar um molho mais espesso. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Volte o porco para a frigideira e aqueça até ficar bem aquecido. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada de repolho (coleslaw)

49 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1/8 embalagem (400 g) (40g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
3/8 pitada (0g)  
**sal**  
3/8 pitada (0g)  
**alho, picado**  
1/8 dente (de alho) (0g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e 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.

## Bife de atum selado simples

8 oz - 353 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**postas de atum yellowfin, cru**  
1/2 lbs (227g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

## Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
2/3 lbs (302g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

## Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
1/3 lbs (151g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

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.



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



**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

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 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**alho, picado**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**alho, picado**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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 ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

1/4 xícara (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/3 lbs (605g)

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.
-