

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1800 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

1816 kcal ● 130g proteína (29%) ● 63g gordura (31%) ● 160g carboidrato (35%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

930 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

885 kcal, 81g proteína, 62g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Tigela de carne, brócolis e batata-doce
770 kcal

Day 2

1816 kcal ● 130g proteína (29%) ● 63g gordura (31%) ● 160g carboidrato (35%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

930 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

885 kcal, 81g proteína, 62g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Tigela de carne, brócolis e batata-doce
770 kcal

Day 3

1775 kcal ● 155g proteína (35%) ● 84g gordura (43%) ● 79g carboidrato (18%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

880 kcal, 71g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
551 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Jantar

895 kcal, 84g proteína, 39g carboidratos líquidos, 40g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Brócolis com manteiga
1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Peito de frango básico
12 oz- 476 kcal

Day 4

1775 kcal ● 155g proteína (35%) ● 84g gordura (43%) ● 79g carboidrato (18%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

880 kcal, 71g proteína, 40g carboidratos líquidos, 45g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
551 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Jantar

895 kcal, 84g proteína, 39g carboidratos líquidos, 40g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Brócolis com manteiga
1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Peito de frango básico
12 oz- 476 kcal

Day 5

1834 kcal ● 133g proteína (29%) ● 57g gordura (28%) ● 172g carboidrato (37%) ● 27g fibra (6%)

Almoço

905 kcal, 60g proteína, 86g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã
412 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

930 kcal, 72g proteína, 86g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce
366 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
562 kcal

Day 6

1824 kcal ● 124g proteína (27%) ● 86g gordura (43%) ● 105g carboidrato (23%) ● 33g fibra (7%)

Almoço

905 kcal, 60g proteína, 86g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã
412 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 7

1767 kcal ● 148g proteína (33%) ● 89g gordura (46%) ● 62g carboidrato (14%) ● 31g fibra (7%)

Almoço

850 kcal, 84g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Arroz integral com manteiga
250 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Lista de Compras



Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (476g)
- ☐ brócolis congelado
1 3/4 lbs (785g)
- ☐ batata-doce
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara (132g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
5 oz (142g)
- ☐ cenouras
5/8 médio (38g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
3 pedaço(s) (270g)

Produtos lácteos e ovos

Bebidas

- ☐ água
1 1/6 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
9 1/4 colher de sopa (111g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (681g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lb (680g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1519g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)
- ☐ banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, picado (28g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
5/8 colher de chá (mL)

- ☐ **leite integral**
3 xícara(s) (mL)
- ☐ **manteiga**
1/4 xícara (60g)

Especiarias e ervas

- ☐ **sal**
1/2 oz (17g)
 - ☐ **pimenta-do-reino**
4 1/4 g (4g)
 - ☐ **páprica**
4 pitada (1g)
 - ☐ **tomilho seco**
1 colher de chá, folhas (1g)
 - ☐ **vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (7g)
 - ☐ **alho em pó**
4 pitada (2g)
 - ☐ **pó de chili**
2 colher de chá (5g)
 - ☐ **manjeriço fresco**
12 folhas (6g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado

1/4 lbs (128g)

alcachofras, enlatadas

1/2 xícara, corações (84g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado

1/2 lbs (255g)

alcachofras, enlatadas

1 xícara, corações (168g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lb (680g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

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

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

412 kcal ● 30g proteína ● 26g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
3/4 xícara (66g)
maçãs, picado
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara (132g)
maçãs, picado
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango 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).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 12 onça(s)

tomates

12 tomatinhos (204g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

pó de chili

2 colher de chá (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

manjeriço fresco, ralado

12 folhas (6g)

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 manjeriço 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.

Arroz integral com manteiga

250 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

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



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

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.

Tigela de carne, brócolis e batata-doce

770 kcal ● 79g proteína ● 29g gordura ● 39g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

páprica

2 pitada (1g)

carne moída (93% magra)

3/4 lbs (341g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

1 embalagem (284g)

páprica

4 pitada (1g)

carne moída (93% magra)

1 1/2 lbs (681g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída 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 a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1 3/4 xícara (159g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de chá (1g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
manteiga
1/4 xícara (50g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/2 lbs (672g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

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 5

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



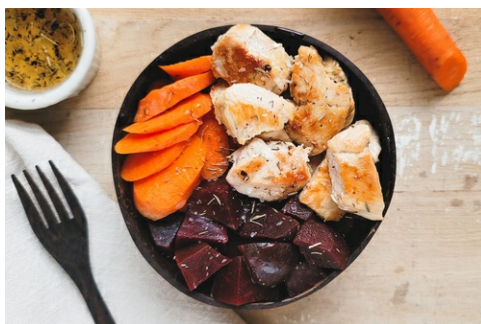
batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(420g)

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.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal ● 66g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

vinagre de maçã

5/8 colher de chá (mL)

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

5 oz (142g)

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

10 oz (280g)

cenouras, finamente fatiado

5/8 médio (38g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pimentão

3 grande (492g)

cebola

3/4 pequeno (53g)

atum enlatado, escorrido

3 lata (516g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
 3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.
-