

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1900 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

1881 kcal ● 149g proteína (32%) ● 113g gordura (54%) ● 39g carboidrato (8%) ● 27g fibra (6%)

Almoço

915 kcal, 57g proteína, 5g carboidratos líquidos, 69g gordura



Brócolis com manteiga
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



Asas de frango ao estilo indiano
13 1/3 oz- 550 kcal

Jantar

965 kcal, 93g proteína, 33g carboidratos líquidos, 44g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Salada de atum com abacate
764 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Day 2

1895 kcal ● 135g proteína (29%) ● 105g gordura (50%) ● 67g carboidrato (14%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

930 kcal, 42g proteína, 34g carboidratos líquidos, 61g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

965 kcal, 93g proteína, 33g carboidratos líquidos, 44g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Salada de atum com abacate
764 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Day 3

1905 kcal ● 135g proteína (28%) ● 61g gordura (29%) ● 160g carboidrato (34%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

960 kcal, 104g proteína, 51g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Bolo de carne com cobertura barbecue
3 bolos de carne- 839 kcal

Jantar

945 kcal, 31g proteína, 110g carboidratos líquidos, 29g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g proteína (28%) ● 61g gordura (29%) ● 160g carboidrato (34%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

960 kcal, 104g proteína, 51g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ervilha-torta

123 kcal



Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne- 839 kcal

Jantar

945 kcal, 31g proteína, 110g carboidratos líquidos, 29g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Cassoulet de feijão branco

577 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g proteína (31%) ● 81g gordura (39%) ● 120g carboidrato (25%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 106g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Gomos de batata-doce

347 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Jantar

940 kcal, 39g proteína, 69g carboidratos líquidos, 51g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Batatas assadas com parmesão e pesto

425 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g proteína (27%) ● 105g gordura (50%) ● 80g carboidrato (17%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 89g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal

Jantar

940 kcal, 39g proteína, 69g carboidratos líquidos, 51g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Batatas assadas com parmesão e pesto

425 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g proteína (31%) ● 103g gordura (48%) ● 63g carboidrato (13%) ● 34g fibra (7%)

Almoço

940 kcal, 89g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal

Jantar

975 kcal, 61g proteína, 51g carboidratos líquidos, 50g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ curry em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (490g)
- ☐ cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (294g)
- ☐ aipo cru
5 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (220g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)
- ☐ cenouras
3 grande (216g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ batatas
2 lbs (908g)
- ☐ folhas de couve
3/4 maço (128g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (57g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ ovos
3 grande (150g)
- ☐ queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)

Gorduras e óleos

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1419g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 1/4 abacate(s) (1055g)
- ☐ suco de limão
2 3/4 fl oz (mL)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 1/2 lata (602g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 3/4 colher de sopa, inteira (60g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
5 fatia (160g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
30 oz (851g)

- ☐ **óleo**
5 colher de sopa (mL)
- ☐ **azeite**
5 colher de chá (mL)
- ☐ **molho ranch**
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho barbecue**
6 colher de sopa (102g)
- ☐ **caldo de legumes**
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho pesto**
2 colher de sopa (32g)

Bebidas

- ☐ **água**
6 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **feijão branco, enlatado**
1 1/2 lata(s) (659g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)

sal

1 1/2 pitada (1g)

brócolis congelado

2 3/4 xícara (250g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

2 3/4 colher de sopa (39g)

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.

Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 4g fibra



Rende 13 1/3 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

13 1/3 oz (378g)

sal

1 colher de chá (5g)

curry em pó

1 1/4 colher de sopa (8g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

alho em pó

4 pitada (2g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne - 839 kcal ● 95g proteína ● 32g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)
15 oz (425g)
pão
1 1/2 fatia (48g)
tempero chipotle
3 pitada (1g)
molho barbecue
3 colher de sopa (51g)
água
3 colher de sopa (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)
30 oz (851g)
pão
3 fatia (96g)
tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)
molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
água
6 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o tempero chipotle e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira e pincele com o molho barbecue. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (7g)

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** Preeaqueça 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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

411 kcal  5g proteína  32g gordura  12g carboidrato  14g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

7/8 abacate(s) (176g)

tomates, cortado em cubinhos

7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (53g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

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.

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal  84g proteína  22g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
óleo
5 colher de chá (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 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
7/8 abacate(s) (176g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
cebola, picado
1/2 pequeno (31g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
atum enlatado
3 1/2 lata (602g)
tomates
14 colher de sopa, picada (158g)
cebola, picado
7/8 pequeno (61g)

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

manteiga

4 colher de chá (18g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Cassoulet de feijão branco

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



Para uma única refeição:

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, picado

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

cenouras, descascado e fatiado

3 grande (216g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

alho, picado

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua

2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua

4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25-35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Batatas assadas com parmesão e pesto

425 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 63g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

queijo parmesão, ralado

2 colher de sopa (10g)

**batatas, lavado e cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida**

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

queijo parmesão, ralado

4 colher de sopa (20g)

**batatas, lavado e cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida**

2 lbs (908g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Laranja

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



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

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.

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

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.
-