

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2400 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

2376 kcal ● 157g proteína (26%) ● 102g gordura (39%) ● 180g carboidrato (30%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1190 kcal, 61g proteína, 128g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Pão de jantar**  
3 pão(s)- 231 kcal



**Macarrão BLT**  
957 kcal

### Jantar

1185 kcal, 95g proteína, 52g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**  
350 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
12 oz- 837 kcal

## Day 2

2367 kcal ● 156g proteína (26%) ● 106g gordura (40%) ● 165g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

### Almoço

1185 kcal, 78g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
313 kcal



**Sanduíche deli de peru com homus**  
2 1/2 sanduíche(s)- 873 kcal

### Jantar

1180 kcal, 78g proteína, 80g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda**  
2 sanduíche- 1113 kcal

## Day 3

2351 kcal ● 185g proteína (31%) ● 125g gordura (48%) ● 95g carboidrato (16%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1235 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 82g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal



**Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle**  
2 costeletas(s) de porco- 908 kcal

### Jantar

1115 kcal, 92g proteína, 76g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
498 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 4

2351 kcal ● 185g proteína (31%) ● 125g gordura (48%) ● 95g carboidrato (16%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1235 kcal, 93g proteína, 19g carboidratos líquidos, 82g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal



**Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle**  
2 costeleta(s) de porco- 908 kcal

### Jantar

1115 kcal, 92g proteína, 76g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
498 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

2416 kcal ● 183g proteína (30%) ● 114g gordura (42%) ● 123g carboidrato (20%) ● 41g fibra (7%)

### Almoço

1225 kcal, 95g proteína, 76g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Frango frito low carb**  
12 onças (oz)- 702 kcal

### Jantar

1195 kcal, 88g proteína, 46g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal

## Day 6

2416 kcal ● 183g proteína (30%) ● 114g gordura (42%) ● 123g carboidrato (20%) ● 41g fibra (7%)

### Almoço

1225 kcal, 95g proteína, 76g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Frango frito low carb**  
12 onças (oz)- 702 kcal

### Jantar

1195 kcal, 88g proteína, 46g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal

## Day 7

2371 kcal ● 188g proteína (32%) ● 137g gordura (52%) ● 64g carboidrato (11%) ● 32g fibra (5%)

### Almoço

1205 kcal, 80g proteína, 49g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Wrap de presunto, bacon e abacate**  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
170 kcal

### Jantar

1165 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Salada de atum com abacate**  
1164 kcal

## Produtos de panificação

- ☐ Pão  
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)
- ☐ pão  
5 fatia(s) (160g)
- ☐ pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ tortilhas de farinha  
1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
4 oz (114g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
10 1/2 g (10g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
1 colher de sopa (17g)
- ☐ tomilho seco  
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ alho em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ tempero chipotle  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun  
1 colher de chá (2g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
1/2 pacote (170 g) (85g)
- ☐ tomates  
11 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1443g)
- ☐ cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- ☐ salsa fresca  
2 1/4 ramos (2g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ coentro fresco  
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ batata-doce  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
3 fatia(s) (85g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
4 pedaço (740g)
- ☐ bacon, cozido  
3 fatia(s) (30g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ homus  
5 colher de sopa (75g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (288g)

## Doces

- ☐ mel  
3/4 colher de sopa (16g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
3/4 lbs (340g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
34 3/4 oz (974g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
4 1/2 abacate(s) (879g)

## Gorduras e óleos

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

- ☐ pimentão  
4 grande (656g)
- ☐ cebola roxa  
2 pequeno (140g)
- ☐ pepino  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

### Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo romano  
1/2 oz (14g)
- ☐ queijo  
2 3/4 oz (77g)
- ☐ manteiga  
2 2/3 colher de sopa (36g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)

- ☐ molho honey mustard  
4 colher de sopa (60g)

### Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru  
10 oz (284g)
- ☐ presunto fatiado  
6 oz (170g)

### Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
9 2/3 xícara (290g)
- ☐ coxas de frango, com pele  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ torresmo  
3/4 oz (21g)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
1/2 lata (mL)

### Bebidas

- ☐ água  
6 xícara(s) (mL)

### Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
6 2/3 lata (1147g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 pão(s)

#### Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

1. Aproveite.

### Macarrão BLT

957 kcal ● 53g proteína ● 40g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



#### massa seca crua

4 oz (114g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### espinafre fresco

1/2 pacote (170 g) (85g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### queijo romano

1/2 oz (14g)

#### bacon cru

3 fatia(s) (85g)

#### tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra.
2. Aqueça uma grande frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o bacon; cozinhe por 6 minutos ou até ficar crocante. Retire o bacon da panela; quando estiver frio o suficiente para manusear, esfarele.
3. Adicione os tomates e o sal aos respingos na panela; cozinhe por 3 minutos ou até os tomates ficarem macios, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o espinafre e o macarrão à panela; cozinhe por 1 minuto ou até o espinafre começar a murchar, mexendo ocasionalmente.
5. Polvilhe o macarrão com o bacon, pimenta e queijo.
6. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



#### cebola

4 colher de chá, picado (20g)

#### suco de limão

4 colher de chá (mL)

#### azeite

1 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

#### tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

### Sanduíche deli de peru com homus

2 1/2 sanduíche(s) - 873 kcal ● 74g proteína ● 23g gordura ● 77g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

#### fatiados de peru

10 oz (284g)

#### pão

5 fatia(s) (160g)

#### homus

5 colher de sopa (75g)

#### tomates

5 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (135g)

#### folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (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.



## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
5 1/3 xícara (768g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle

2 costeletas de porco - 908 kcal ● 82g proteína ● 62g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
2 pedaço (370g)  
**leite de coco enlatado**  
1/4 lata (mL)  
**tempero chipotle**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco**  
2 colher de sopa, picado (6g)

Para todas as 2 refeições:

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
4 pedaço (740g)  
**leite de coco enlatado**  
1/2 lata (mL)  
**tempero chipotle**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco**  
4 colher de sopa, picado (12g)

1. Esfregue as costeletas de porco com óleo, cerca de metade do tempero de chipotle, e sal/pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e coloque as costeletas.
3. Cozinhe cada lado por cerca de 4–5 minutos ou até estarem totalmente cozidas.
4. Despeje o leite de coco na frigideira e acrescente o restante do tempero de chipotle e o coentro picado. Misture na panela até ficar bem combinado e aquecido. Prove e ajuste os temperos se necessário.
5. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**água**

3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

6 xícara(s) (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1 1/2 xícara (288g)

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.

### Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho picante**

3/4 colher de sopa (mL)

**tempero cajun**

4 pitada (1g)

**coxas de frango, com pele**

3/4 lbs (340g)

**torresmo, esmagado**

10 3/4 g (11g)

Para todas as 2 refeições:

**molho picante**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**tempero cajun**

1 colher de chá (2g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/2 lbs (680g)

**torresmo, esmagado**

3/4 oz (21g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.



## Almoço 5

Comer em dia 7

### Wrap de presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g proteína ● 42g gordura ● 37g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 wrap(s)

#### **bacon, cozido**

3 fatia(s) (30g)

#### **presunto fatiado**

6 oz (170g)

#### **tortilhas de farinha**

1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

#### **queijo**

3 colher de sopa, ralado (21g)

#### **abacates, fatiado**

3/8 abacate(s) (75g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole. Sirva.

### Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 ovo(s)

#### **ovos**

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

### Salada simples de folhas mistas

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



**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

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

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



**vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebola, fatiado finamente**  
3/8 pequeno (26g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/4 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

**mostarda marrom tipo deli**  
1 colher de sopa (17g)  
**mel**  
3/4 colher de sopa (16g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

### Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda

2 sanduíche - 1113 kcal ● 77g proteína ● 54g gordura ● 76g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 sanduíche

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (227g)

**pães Kaiser**

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

**queijo**

2 fatia (28 g cada) (56g)

**tomates**

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

**molho honey mustard, dividido**

4 colher de sopa (60g)

1. Cubra o peito de frango com metade da mistura de mel e mostarda.
2. Cozinhe o frango em uma frigideira em fogo médio-alto por cerca de 5 minutos de cada lado ou até atingir 165 F (75 C). Retire da frigideira e coloque o queijo por cima enquanto o frango ainda estiver quente.
3. Espalhe o restante do molho nas metades cortadas do pão.
4. Coloque o frango sobre a base do pão; cubra com alface, tomate e a outra metade do pão. Sirva.
5. Para fazer em grande quantidade: cozinhe o frango e mantenha-o na geladeira separadamente dos demais ingredientes do sanduíche. Monte o sanduíche no dia de consumir para melhores resultados. Reaqueça o frango, se desejar.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

**manteiga**

4 colher de chá (18g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

**manteiga**

2 2/3 colher de sopa (36g)

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.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomates**

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**sal**

2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**pimentão**

2 grande (328g)

**cebola**

1/2 pequeno (35g)

**atum enlatado, escorrido**

2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

2 abacate(s) (402g)

**suco de limão**

4 colher de chá (mL)

**sal**

4 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**pimentão**

4 grande (656g)

**cebola**

1 pequeno (70g)

**atum enlatado, escorrido**

4 lata (688g)

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.

### Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

4 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

1 pequeno (70g)

**pepino, fatiado finamente**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

**tomates, fatiado finamente**

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

2 pequeno (140g)

**pepino, fatiado finamente**

2 pepino (≈21 cm) (602g)

**tomates, fatiado finamente**

4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada de atum com abacate

1164 kcal ● 108g proteína ● 64g gordura ● 15g carboidrato ● 22g fibra



**abacates**

1 1/3 abacate(s) (268g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

**folhas verdes variadas**

2 2/3 xícara (80g)

**atum enlatado**

2 2/3 lata (459g)

**tomates**

2/3 xícara, picada (120g)

**cebola, picado**

2/3 pequeno (47g)

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.