

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2500 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

2493 kcal ● 239g proteína (38%) ● 53g gordura (19%) ● 231g carboidrato (37%) ● 35g fibra (6%)

Almoço

1280 kcal, 114g proteína, 139g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



Stir fry de frango com vegetais

896 kcal

Jantar

1215 kcal, 125g proteína, 92g carboidratos líquidos, 30g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

954 kcal

Day 2

2512 kcal ● 194g proteína (31%) ● 125g gordura (45%) ● 125g carboidrato (20%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1310 kcal, 99g proteína, 67g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Sanduíche de salada de atum

2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal

Jantar

1205 kcal, 96g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal



Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s)- 300 kcal



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal

Day 3

2520 kcal ● 198g proteína (31%) ● 106g gordura (38%) ● 157g carboidrato (25%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1260 kcal, 64g proteína, 101g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

1260 kcal, 134g proteína, 56g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Arroz branco com manteiga

243 kcal

Day 4

2484 kcal ● 222g proteína (36%) ● 100g gordura (36%) ● 142g carboidrato (23%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1225 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 53g gordura



Wrap de presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal

Jantar

1260 kcal, 134g proteína, 56g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Arroz branco com manteiga

243 kcal

Day 5

2494 kcal ● 207g proteína (33%) ● 77g gordura (28%) ● 218g carboidrato (35%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1225 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 53g gordura



Wrap de presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal

Jantar

1270 kcal, 119g proteína, 133g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s)- 919 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal

Day 6

2467 kcal ● 190g proteína (31%) ● 73g gordura (26%) ● 235g carboidrato (38%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sanduíche de bagel com presunto e abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 1027 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal

Jantar

1270 kcal, 119g proteína, 133g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s)- 919 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal

Day 7

2458 kcal ● 197g proteína (32%) ● 84g gordura (31%) ● 198g carboidrato (32%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sanduíche de bagel com presunto e abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 1027 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal

Jantar

1260 kcal, 126g proteína, 96g carboidratos líquidos, 35g gordura



Batata-doce assada com canela

1 batata(s)-doce- 317 kcal



Milho

277 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 oz- 666 kcal

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (200g)

Outro

- ☐ molho para stir-fry
5 colher de sopa (85g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (237g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de legumes congelados
1 1/4 pacote (280 g) (355g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1169g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (875g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (477g)
- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1152g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (128g)
- ☐ cogumelos
1 3/4 xícara, picada (123g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
5 1/2 g (5g)
- ☐ sal
3/4 oz (20g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tomilho seco
3 1/2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ pó de chili
2 colher de sopa (16g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3599g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)
- ☐ tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)
- ☐ pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3/4 lbs (354g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 vara (81g)
- ☐ queijo fatiado
6 1/2 fatia (≈20 g cada) (137g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

- ☐ manjerição fresco
36 folhas (18g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (8g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 1/2 lbs (680g)

Doces

- ☐ açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 3/4 xícara de arroz cozido



água

1 1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

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.

Stir fry de frango com vegetais

896 kcal ● 107g proteína ● 22g gordura ● 54g carboidrato ● 15g fibra



molho para stir-fry

5 colher de sopa (85g)

mistura de legumes congelados

1 1/4 pacote (280 g) (355g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo, dividido

2 colher de chá (mL)

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

15 oz (420g)

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

Almoço 2

Comer em dia 2

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sanduíche de salada de atum

2 1/2 sanduíche(s) - 1239 kcal ● 97g proteína ● 64g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

pão

5 fatia (160g)

maionese

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

atum enlatado

3/4 lbs (354g)

aipo cru, picado

1 1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (21g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal ● 50g proteína ● 57g gordura ● 88g carboidrato ● 16g fibra



cogumelos

1 3/4 xícara, picada (123g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 1/2 colher de chá, moído (5g)

pão

7 fatia(s) (224g)

queijo fatiado

3 1/2 fatia (≈20 g cada) (74g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Wrap de presunto, bacon e abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de bagel com presunto e abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 1027 kcal  66g proteína  43g gordura  85g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:





bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)
presunto fatiado
6 oz (170g)
bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)
queijo fatiado
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)
tomates
4 1/2 fatia(s), fina/pequena (68g)
abacates, fatiado
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(315g)
queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
tomates
9 fatia(s), fina/pequena (135g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal  6g proteína  6g gordura  17g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
pepino, fatiado
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
4 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)
folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)
pepino, fatiado
1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Copo de cottage com frutas

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



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

954 kcal ● 97g proteína ● 25g gordura ● 66g carboidrato ● 19g fibra



brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

13 1/3 oz (373g)

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

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

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

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

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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.

Brócolis com manteiga

2 1/4 xícara(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/4 xícara (205g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

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

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



Rende 13 1/3 oz

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

13 1/3 oz (373g)

óleo

2 1/2 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 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
8 xícara (728g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates
18 tomatinhos (306g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
manjeriço fresco, ralado
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
pó de chili
2 colher de sopa (16g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
manjeriço fresco, ralado
36 folhas (18g)

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 branco com manteiga

243 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 37g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
sal
4 pitada (3g)
água
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal ● 115g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
tomates
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 5

Comer em dia 7

Batata-doce assada com canela

1 batata(s)-doce - 317 kcal  4g proteína  12g gordura  43g carboidrato  7g fibra



Rende 1 batata(s)-doce

batata-doce

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

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

canela

3 pitada (1g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. **FORNO:**
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. **MICRO-ONDAS:**
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

Milho

277 kcal  8g proteína  2g gordura  51g carboidrato  6g fibra



grãos de milho congelados

2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (8g)

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. \r\nFOGÃO\r\nAqueça 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. \r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. \r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. \r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. \r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). \r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. \r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. \r\nGrelhe 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.