

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2600 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

2554 kcal ● 166g proteína (26%) ● 133g gordura (47%) ● 139g carboidrato (22%) ● 34g fibra (5%)

### Almoço

1280 kcal, 77g proteína, 96g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Coxas de frango básicas**  
12 oz- 510 kcal



**Gomos de batata-doce**  
652 kcal



**Couve-de-bruxelas assada**  
116 kcal

### Jantar

1275 kcal, 90g proteína, 43g carboidratos líquidos, 77g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã**  
1237 kcal



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal

## Day 2

2600 kcal ● 178g proteína (27%) ● 98g gordura (34%) ● 216g carboidrato (33%) ● 35g fibra (5%)

### Almoço

1280 kcal, 77g proteína, 96g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Coxas de frango básicas**  
12 oz- 510 kcal



**Gomos de batata-doce**  
652 kcal



**Couve-de-bruxelas assada**  
116 kcal

### Jantar

1325 kcal, 101g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salada de espinafre com cranberries**  
379 kcal



**Tigela de frango com brócolis e arroz**  
943 kcal

## Day 3

2579 kcal ● 191g proteína (30%) ● 93g gordura (33%) ● 209g carboidrato (32%) ● 36g fibra (6%)

### Almoço

1255 kcal, 89g proteína, 89g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal



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



**Gomos de batata-doce**  
521 kcal

### Jantar

1325 kcal, 101g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salada de espinafre com cranberries**  
379 kcal



**Tigela de frango com brócolis e arroz**  
943 kcal

Day 4

2644 kcal

262g proteína (40%)

104g gordura (35%)

140g carboidrato (21%)

26g fibra (4%)

Almoço

1310 kcal, 170g proteína, 52g carboidratos líquidos, 42g gordura

- Peito de frango com limão e pimenta  
26 oz- 962 kcal
- Gomos de batata-doce  
347 kcal

Jantar

1335 kcal, 92g proteína, 88g carboidratos líquidos, 62g gordura

- Salada mista  
182 kcal
- Arroz branco  
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal
- Ragout de porco e cogumelos  
12 oz porco- 880 kcal

Day 5

2635 kcal

184g proteína (28%)

108g gordura (37%)

201g carboidrato (30%)

32g fibra (5%)

Almoço

1340 kcal, 74g proteína, 109g carboidratos líquidos, 61g gordura

- Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)  
253 kcal
- Sanduíche simples de salada de frango  
1 1/2 sanduíche(s)- 1086 kcal

Jantar

1295 kcal, 110g proteína, 91g carboidratos líquidos, 47g gordura

- Costeletas de porco glaceadas com damasco  
2 1/2 costeleta(s)- 757 kcal
- Couve-de-bruxelas assada  
290 kcal
- Purê de batata-doce com manteiga  
249 kcal

Day 6

2570 kcal

180g proteína (28%)

94g gordura (33%)

212g carboidrato (33%)

40g fibra (6%)

Almoço

1270 kcal, 84g proteína, 135g carboidratos líquidos, 33g gordura

- Tigela de peru com brócolis e arroz  
669 kcal
- Salada mista  
303 kcal
- Kefir  
300 kcal

Jantar

1300 kcal, 96g proteína, 77g carboidratos líquidos, 61g gordura

- Lentilhas  
521 kcal
- Coxas ao molho Buffalo  
13 1/3 oz- 778 kcal

Day 7

2570 kcal

180g proteína (28%)

94g gordura (33%)

212g carboidrato (33%)

40g fibra (6%)

Almoço

1270 kcal, 84g proteína, 135g carboidratos líquidos, 33g gordura

- Tigela de peru com brócolis e arroz  
669 kcal
- Salada mista  
303 kcal
- Kefir  
300 kcal

Jantar

1300 kcal, 96g proteína, 77g carboidratos líquidos, 61g gordura

- Lentilhas  
521 kcal
- Coxas ao molho Buffalo  
13 1/3 oz- 778 kcal



## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 1/4 lbs (2336g)
- ☐ peru moído, cru  
1 lbs (454g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes  
1/3 xícara (mL)
- ☐ molho para salada  
5 oz (mL)
- ☐ maionese  
3 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
2 1/2 colher de sopa (45g)
- ☐ pimenta-do-reino  
10 1/2 g (11g)
- ☐ vinagre de maçã  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de chá (5g)
- ☐ manjerição fresco  
12 folhas (6g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
5 colher de chá (11g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de chá (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce  
9 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1960g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
1 2/3 lbs (774g)
- ☐ espinafre fresco  
1 pacote (170 g) (170g)
- ☐ brócolis congelado  
2 1/2 embalagem (710g)
- ☐ tomates  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (679g)
- ☐ alface romana (romaine)  
3 1/4 corações (1625g)
- ☐ cebola roxa  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (89g)
- ☐ pepino  
5/6 pepino (≈21 cm) (245g)
- ☐ cenouras  
3 1/4 pequeno (14 cm) (163g)
- ☐ cogumelos  
5 oz (136g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1/4 lbs (95g)

## Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
4 colher de chá (mL)
- ☐ geleias e conservas de damasco  
5 colher de sopa (100g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs  
2/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (99g)
- ☐ clementinas  
1 fruta (74g)
- ☐ cranberries secas  
13 1/4 colher de sopa (133g)
- ☐ azeitonas verdes  
12 grande (53g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo romano  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ creme de leite fresco  
1/2 xícara (mL)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ kefir aromatizado  
4 xícara (mL)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada  
2 1/2 saqueta (~160 g) (395g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
3 xícara (90g)
- ☐ coxas de frango, com pele  
1 2/3 lbs (756g)

## Bebidas

- ☐ água  
7 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
6 3/4 colher de sopa (77g)

## Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru  
3/4 lbs (340g)
- ☐ costeletas de porco com osso  
2 1/2 pedaço (445g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)

### Produtos de panificação

- ☐ pão  
3 fatia (96g)

### Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (288g)
-

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango desossada e sem pele**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango desossada e sem pele**

1 1/2 lbs (680g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

### Gomos de batata-doce

652 kcal ● 9g proteína ● 21g gordura ● 91g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/4 colher de chá (8g)

**pimenta-do-reino**

5 pitada, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1/4 xícara (mL)

**sal**

2 1/2 colher de chá (15g)

**pimenta-do-reino**

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

**batata-doce, cortado em gomos**

5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)

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.

### Couve-de-bruxelas assada

116 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**couve-de-bruxelas**  
4 oz (113g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**couve-de-bruxelas**  
1/2 lbs (227g)  
**azeite**  
3 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

### 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.

### Gomos de batata-doce

521 kcal ● 7g proteína ● 17g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



#### 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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Peito de frango com limão e pimenta

26 oz - 962 kcal ● 165g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 26 oz

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

26 oz (728g)

#### azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

#### tempero de limão e pimenta

5 colher de chá (11g)

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   
Preaqueça 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.

### 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



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

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs 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).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Sanduíche simples de salada de frango

1 1/2 sanduíche(s) - 1086 kcal ● 70g proteína ● 42g gordura ● 98g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**cranberries secas**  
1/2 xícara (80g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)

1. Coloque o frango cru na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em uma tigela, combine o frango totalmente cozido, a maionese e as cranberries.
4. Mantenha na geladeira até a hora de servir.
5. Sirva entre duas fatias de pão.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Tigela de peru com brócolis e arroz

669 kcal ● 57g proteína ● 19g gordura ● 61g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**mistura de arroz temperada**  
1/2 saqueta (~160 g) (79g)  
**brócolis congelado**  
1/2 embalagem (142g)  
**peru moído, cru**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**mistura de arroz temperada**  
1 saqueta (~160 g) (158g)  
**brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)  
**peru moído, cru**  
1 lbs (454g)

1. Doure o peru em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções na embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

### Salada mista

303 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 1/4 corações (625g)  
**tomates, em cubos**  
1 1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (114g)  
**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/3 pepino (≈21 cm) (94g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 1/4 pequeno (14 cm) (63g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
2 1/2 corações (1250g)  
**tomates, em cubos**  
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
2 1/2 pequeno (14 cm) (125g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**  
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**kefir aromatizado**  
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1237 kcal ● 89g proteína ● 77g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



**nozes**  
6 colher de sopa, picado (42g)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
2 1/4 xícara (198g)  
**maçãs, picado**  
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

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.

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 clementina(s)

**clementinas**  
1 fruta (74g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de espinafre com cranberries

379 kcal ● 7g proteína ● 25g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cranberries secas**  
2 2/3 colher de sopa (27g)  
**nozes**  
2 2/3 colher de sopa, picada (19g)  
**espinafre fresco**  
1/2 pacote (170 g) (85g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**cranberries secas**  
1/3 xícara (53g)  
**nozes**  
1/3 xícara, picada (39g)  
**espinafre fresco**  
1 pacote (170 g) (170g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
1/3 xícara (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
1 colher de sopa (6g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

### Tigela de frango com brócolis e arroz

943 kcal ● 95g proteína ● 17g gordura ● 92g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
3/4 embalagem (213g)  
**mistura de arroz temperada**  
3/4 saqueta (~160 g) (119g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
1 1/2 embalagem (426g)  
**mistura de arroz temperada**  
1 1/2 saqueta (~160 g) (237g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos (0.5 - 1 inches) e salteie em azeite em fogo médio até cozinhar completamente. Tempere com sal e pimenta (ou outros temperos) a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de arroz e o brócolis de acordo com as instruções nas embalagens.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



**alface romana (romaine), ralado**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, em cubos**  
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 xícara de arroz cozido



**água**  
5/6 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 2/3 colher de sopa (77g)

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.

### Ragout de porco e cogumelos

12 oz porco - 880 kcal ● 80g proteína ● 55g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 12 oz porco

**lombo de porco, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**creme de leite fresco**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
5/8 pint, tomatinhos (179g)  
**cogumelos, fatiado**  
5 oz (136g)

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 5

### Costeletas de porco glaceadas com damasco

2 1/2 costeletas(s) - 757 kcal ● 99g proteína ● 22g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/2 costeletas(s)

**vinagre balsâmico**

2 colher de chá (mL)

**geleias e conservas de damasco**

5 colher de sopa (100g)

**azeite**

1 1/4 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**costeleta de porco com osso**

2 1/2 pedaço (445g)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

### Couve-de-bruxelas assada

290 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 15g carboidrato ● 11g fibra



**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**couve-de-bruxelas**

10 oz (284g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

### Purê de batata-doce com manteiga

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



**batata-doce**

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

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/4 xícara (mL)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
1 2/3 lbs (756g)

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.