

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

Lista de Compras



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)
- manjericão 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)
- costeleta 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)
manjericão 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 manjericão 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).
GRELA
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 apuradas 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 apuradas 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 costeleta(s) - 757 kcal ● 99g proteína ● 22g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/2 costeleta(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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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)

- (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)
- Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
- Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
- Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
- Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
- Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
- Sirva.