

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2800 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

2768 kcal ● 272g proteína (39%) ● 95g gordura (31%) ● 177g carboidrato (26%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1375 kcal, 83g proteína, 168g carboidratos líquidos, 33g gordura



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Massa com alho-poró e carne moída

948 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal

Jantar

1395 kcal, 190g proteína, 9g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Peito de frango básico

29 1/3 oz- 1164 kcal

Day 2

2757 kcal ● 210g proteína (30%) ● 120g gordura (39%) ● 182g carboidrato (26%) ● 29g fibra (4%)

Almoço

1380 kcal, 93g proteína, 82g carboidratos líquidos, 67g gordura



Mistura de arroz saborizada

287 kcal



Frango com ranch

12 oz- 691 kcal



Salada simples de couve e abacate

403 kcal

Jantar

1375 kcal, 117g proteína, 100g carboidratos líquidos, 52g gordura



Arroz branco com manteiga

567 kcal



Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal

Day 3

2761 kcal ● 203g proteína (29%) ● 141g gordura (46%) ● 134g carboidrato (19%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1380 kcal, 93g proteína, 82g carboidratos líquidos, 67g gordura



Mistura de arroz saborizada

287 kcal



Frango com ranch

12 oz- 691 kcal



Salada simples de couve e abacate

403 kcal

Jantar

1380 kcal, 110g proteína, 52g carboidratos líquidos, 73g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

15 oz- 1059 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal

Day 4

2778 kcal ● 213g proteína (31%) ● 157g gordura (51%) ● 76g carboidrato (11%) ● 51g fibra (7%)

Almoço

1395 kcal, 97g proteína, 58g carboidratos líquidos, 75g gordura



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal

Jantar

1385 kcal, 116g proteína, 19g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salada de atum com abacate

1164 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 5

2764 kcal ● 195g proteína (28%) ● 131g gordura (43%) ● 164g carboidrato (24%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1395 kcal, 97g proteína, 58g carboidratos líquidos, 75g gordura



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal

Jantar

1370 kcal, 97g proteína, 107g carboidratos líquidos, 56g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal



Arroz branco com manteiga

607 kcal



Tilápia com manteiga e estragão

14 oz- 478 kcal

Day 6

2766 kcal ● 176g proteína (25%) ● 125g gordura (41%) ● 195g carboidrato (28%) ● 39g fibra (6%)

Almoço

1395 kcal, 79g proteína, 88g carboidratos líquidos, 69g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Jantar

1370 kcal, 97g proteína, 107g carboidratos líquidos, 56g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal



Arroz branco com manteiga

607 kcal



Tilápia com manteiga e estragão

14 oz- 478 kcal

Day 7

2771 kcal ● 188g proteína (27%) ● 128g gordura (41%) ● 186g carboidrato (27%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1395 kcal, 79g proteína, 88g carboidratos líquidos, 69g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Jantar

1375 kcal, 110g proteína, 98g carboidratos líquidos, 58g gordura



Tigela de carne com gengibre e cenoura

1147 kcal



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ abacates
7 1/3 abacate(s) (1474g)
- ☐ limão
3 3/4 pequeno (218g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (410g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/4 lbs (128g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (385g)
- ☐ farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (706g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho-poró (alhos)
3/4 alho-poró (67g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2707g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lb (680g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (158g)

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
3/4 sachê (28 g) (21g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 2/3 xícara (80g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de chá (5g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ estragão fresco
3 1/2 colher de chá, picado (2g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/2 vara (166g)

Bebidas

- ☐ água
3 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/4 lbs (103g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2 2/3 lbs (1204g)

- ☐ **cenouras**
1 2/3 médio (103g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (243g)
- ☐ **folhas de couve**
3 3/4 maço (638g)
- ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
8 2/3 xícara (1248g)
- ☐ **aipo cru**
1/2 xícara, picado (57g)
- ☐ **cebola**
2/3 pequeno (47g)
- ☐ **alho**
3 1/2 dente (de alho) (11g)
- ☐ **batata-doce**
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ **gingibre fresco**
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- ☐ **coentro fresco**
2 colher de sopa, picado (6g)

- ☐ **atum enlatado**
2 2/3 lata (459g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão pita**
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **molho de soja (tamari)**
4 colher de sopa (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 copo(s)

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa com alho-poró e carne moída

948 kcal ● 72g proteína ● 25g gordura ● 103g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua

1/4 lbs (128g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (254g)

alho-poró (alhos), picado

3/4 alho-poró (67g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a carne e desfaça-a, cozinhando por cerca de 5 minutos ou até dourar.
2. Adicione o alho-poró e cozinhe por 3 minutos até que o alho-poró amoleça levemente.
3. Acrescente o caldo e a massa. Leve à fervura branda e cozinhe por 10-12 minutos ou até que a massa esteja cozida ao seu gosto. Mexa ocasionalmente para garantir que a massa cozinhe por igual.
4. Tempere com uma boa pitada de sal e pimenta-do-reino e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (158g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
6 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/4 sachê (28 g) (21g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Salada simples de couve e abacate

403 kcal ● 8g proteína ● 27g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
7/8 maço (149g)
abacates, picado
7/8 abacate(s) (176g)
limão, espremido
7/8 pequeno (51g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 3/4 maço (298g)
abacates, picado
1 3/4 abacate(s) (352g)
limão, espremido
1 3/4 pequeno (102g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal ● 92g proteína ● 74g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1/4 xícara, picado (28g)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

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

13 1/2 oz (383g)

abacates, picado

1 abacate(s) (226g)

maçãs, finamente picado

1 médio (≈8 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

1/2 xícara, picado (57g)

azeite

1/4 xícara (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

1 2/3 lbs (765g)

abacates, picado

2 1/4 abacate(s) (452g)

maçãs, finamente picado

2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (410g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
 2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
 3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
 4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
 5. Sirva.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lb (680g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e 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.

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Peito de frango básico

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g proteína ● 47g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

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

29 1/3 oz (821g)

óleo

2 colher de sopa (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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz branco com manteiga

567 kcal ● 8g proteína ● 21g gordura ● 85g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

manteiga

1 3/4 colher de sopa (25g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

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.

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

azeite

1 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.

Tilápia empanada em amêndoas

15 oz - 1059 kcal ● 102g proteína ● 51g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Rende 15 oz

amêndoas

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

tilápia, crua

15 oz (420g)

farinha de uso geral

3/8 xícara(s) (52g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

4 2/3 xícara (672g)

azeite

2 1/3 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.

Arroz branco com manteiga

607 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 91g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

sal

5 pitada (4g)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

10 colher de sopa (116g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

manteiga

1/4 xícara (53g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

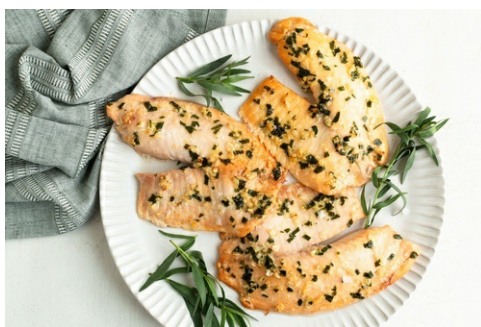
arroz branco de grão longo

1 1/4 xícara (231g)

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.

Tilápia com manteiga e estragão

14 oz - 478 kcal ● 79g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tilápia, crua

14 oz (392g)

estragão fresco

1 3/4 colher de chá, picado (1g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (12g)

alho, picado fino

1 3/4 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia, crua

1 3/4 lbs (784g)

estragão fresco

3 1/2 colher de chá, picado (2g)

manteiga

1 3/4 colher de sopa (25g)

alho, picado fino

3 1/2 dente (de alho) (11g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

Jantar 6

Comer em dia 7

Tigela de carne com gengibre e cenoura

1147 kcal ● 106g proteína ● 57g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

carne moída (93% magra)

1 lbs (452g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

molho de pimenta sriracha

1 colher de chá (5g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

cenouras, desfiado ou finamente fatiado

1 grande (72g)

gengibre fresco, descascado e picado

2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture a maionese e a sriracha. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o gengibre e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Adicione a carne e tempere com sal e pimenta. Desfie a carne e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
4. Junte as cenouras e o molho de soja e cozinhe mais alguns minutos até que as cenouras amoleçam e o molho de soja reduza.
5. Sirva o arroz em uma tigela e cubra com a mistura de carne e cenoura. Regue com a maionese com sriracha, polvilhe coentro e sirva.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 copo(s)

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

