

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 3000 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 3051 kcal ● 201g proteína (26%) ● 87g gordura (26%) ● 289g carboidrato (38%) ● 78g fibra (10%)

Almoço

1540 kcal, 71g proteína, 187g carboidratos líquidos, 32g gordura



Cassoulet de feijão branco

1540 kcal

Jantar

1510 kcal, 130g proteína, 102g carboidratos líquidos, 55g gordura



Legumes mistos

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Peito de frango básico

18 oz- 714 kcal



Batatas fritas assadas

676 kcal

Day 2 2983 kcal ● 214g proteína (29%) ● 108g gordura (33%) ● 251g carboidrato (34%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1515 kcal, 60g proteína, 171g carboidratos líquidos, 60g gordura



Massa com espinafre e parmesão

1218 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Jantar

1465 kcal, 154g proteína, 79g carboidratos líquidos, 48g gordura



Lentilhas

463 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz- 691 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal

Day 3 3003 kcal ● 256g proteína (34%) ● 60g gordura (18%) ● 284g carboidrato (38%) ● 76g fibra (10%)

Almoço

1460 kcal, 135g proteína, 135g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tortilla chips

247 kcal



Sopa chili branca de frango

1213 kcal

Jantar

1545 kcal, 120g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas

347 kcal



Frango teriyaki

8 oz- 380 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal

Day 4 2964 kcal ● 197g proteína (27%) ● 117g gordura (36%) ● 202g carboidrato (27%) ● 78g fibra (11%)

Almoço

1420 kcal, 77g proteína, 52g carboidratos líquidos, 88g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal



Wrap de frango Buffalo
1 wrap(s)- 639 kcal



Salada de tomate e abacate
411 kcal

Jantar

1545 kcal, 120g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas
347 kcal



Frango teriyaki
8 oz- 380 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
817 kcal

Day 5 2962 kcal ● 190g proteína (26%) ● 123g gordura (37%) ● 227g carboidrato (31%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1460 kcal, 105g proteína, 124g carboidratos líquidos, 51g gordura



Wrap de frango grelhado com homus
4 wrap(s)- 1367 kcal



Palitos de cenoura
3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal

Jantar

1500 kcal, 85g proteína, 103g carboidratos líquidos, 72g gordura



Lentilhas
463 kcal



Tacos de carnitas na panela elétrica
2 taco(s)- 604 kcal



Brócolis com manteiga
3 1/4 xícara(s)- 434 kcal

Day 6 2960 kcal ● 191g proteína (26%) ● 129g gordura (39%) ● 205g carboidrato (28%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1510 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Coxas de frango com tomates e feta
1 1/2 coxa(s)- 683 kcal



Batatas fritas assadas
483 kcal

Jantar

1450 kcal, 113g proteína, 122g carboidratos líquidos, 45g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
2 batata(s)- 1039 kcal



Salada de tomate e abacate
411 kcal

Day 7

2960 kcal ● 191g proteína (26%) ● 129g gordura (39%) ● 205g carboidrato (28%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1510 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 85g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
345 kcal



[Coxas de frango com tomates e feta](#)
1 1/2 coxa(s)- 683 kcal



[Batatas fritas assadas](#)
483 kcal

Jantar

1450 kcal, 113g proteína, 122g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ](#)
2 batata(s)- 1039 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
411 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- caldo de galinha pronto
3 1/2 xícara(s) (mL)
- salsa verde
3/4 pote (450 g) (331g)
- vinagre de maçã
3 1/2 colher de sopa (mL)
- molho picante
2 3/4 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
3 colher de sopa (49g)
- molho barbecue
2/3 xícara (190g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/2 xícara (mL)
- azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- cenouras
8 1/4 médio (502g)
- cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (441g)
- alho
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- mistura de legumes congelados
1 1/4 xícara (169g)
- batatas
4 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (1568g)
- espinafre fresco
5/6 pacote (280 g) (237g)
- tomates
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1346g)
- salsa fresca
10 1/2 ramos (11g)
- pepino
1 xícara, fatias (104g)
- brócolis congelado
3 1/4 xícara (296g)
- folhas de couve
1 1/2 maço (255g)
- batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 1/3 lbs (3278g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
6 2/3 oz (190g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
5 3/4 colher de sopa (82g)
- queijo parmesão
6 3/4 colher de sopa (42g)
- leite integral
2 xícara(s) (mL)
- queijo feta
4 oz (118g)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 oz (18g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- tempero de limão e pimenta
3 1/2 colher de chá (8g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- vinagre balsâmico
1/4 xícara (mL)

Bebidas

- água
9 1/2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
6 1/2 colher de sopa (mL)
- abacates
5 abacate(s) (1030g)
- limão
1 1/2 pequeno (87g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado
2 lata(s) (878g)
- lentilhas, cruas
2 1/3 xícara (448g)
- feijão great northern enlatado
1 1/6 lata (~425 g) (496g)
- grão-de-bico, enlatado
3 1/2 lata(s) (1568g)
- homus
1/2 xícara (120g)

Lanches

- chips de tortilla
1 3/4 oz (50g)

Outro

- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
6 3/4 colher de sopa, inteira (60g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
6 2/3 tortilha (~18-20 cm diâ.) (328g)

Produtos suíños

- paleta de porco
1/2 lbs (227g)
-

Almoço 1

Comer em dia 1

Cassoulet de feijão branco

1540 kcal ● 71g proteína ● 32g gordura ● 187g carboidrato ● 56g fibra



caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
cenouras, descascado e fatiado
4 grande (288g)
cebola, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Massa com espinafre e parmesão

1218 kcal ● 44g proteína ● 44g gordura ● 148g carboidrato ● 12g fibra



massa seca crua
6 2/3 oz (190g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
espinafre fresco
5/6 pacote (280 g) (237g)
queijo parmesão
6 2/3 colher de sopa (42g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)

leite integral
2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Tortilla chips

247 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra

chips de tortilla

1 3/4 oz (50g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa chili branca de frango

1213 kcal ● 132g proteína ● 19g gordura ● 103g carboidrato ● 24g fibra



caldo de galinha pronto

3 1/2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

salsa verde

56 colher de chá (299g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (397g)

feijão great northern enlatado, escorrido

1 1/6 lata (~425 g) (496g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.



Wrap de frango Buffalo

1 wrap(s) - 639 kcal ● 59g proteína ● 26g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 wrap(s)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

molho picante

2 2/3 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para cobrir.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar bem cozido.
4. Monte o wrap pegando uma tortilla, cobrindo com o frango, tomates e abacate, e enrolando.
5. Sirva.

Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



cebola
1 3/4 colher de sopa, picado (26g)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
7/8 abacate(s) (176g)
tomates, cortado em cubinhos
7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

Wrap de frango grelhado com homus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g proteína ● 51g gordura ● 109g carboidrato ● 16g fibra



Rende 4 wrap(s)

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (284g)
tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
homus
1/2 xícara (120g)
queijo feta
1/2 xícara (75g)
pepino, picado
1 xícara, fatias (104g)
tomates, picado
4 fatia(s), fina/pequena (60g)

1. Tempere o frango com uma pitada de sal/pimenta. Grelhe ou frite o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja totalmente cozido. Quando esfriar o suficiente para manusear, pique o frango.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o frango. Enrole a tortilha e sirva.

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras
3 1/2 médio (214g)

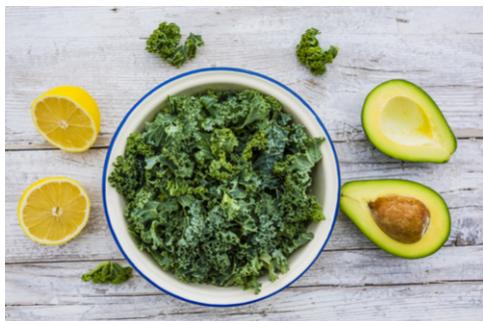
1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Coxas de frango com tomates e feta

1 1/2 coxa(s) - 683 kcal ● 62g proteína ● 44g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa(s) (255g)
queijo feta
3/4 oz (21g)
tempo italiano
3 pitada (1g)
molho para macarrão
1 1/2 colher de sopa (24g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (168g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
queijo feta
1 1/2 oz (43g)
tempo italiano
1/4 colher de sopa (3g)
molho para macarrão
3 colher de sopa (49g)
tomates
1 pint, tomatinhos (335g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e adicione o frango com a pele para baixo. Cozinhe até a pele ficar dourada e crocante, cerca de 15 minutos.
3. Transfira o frango para um prato, com a pele para cima. Reserve.
4. Adicione os tomates, o molho e os temperos na frigideira e misture. Aqueça por cerca de 10 minutos ou até os tomates estourarem.
5. Coloque o frango de volta com a pele para cima, acomodando-o para que toque o fundo da frigideira.
6. Continue cozinhando por cerca de 10 minutos ou até o frango atingir 165 F (75 C) internamente.
7. Retire do fogo, esfarele o feta por cima e sirva.

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.)
(461g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)
(923g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal  6g proteína  1g gordura  16g carboidrato  7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 1/4 xícara (169g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal  113g proteína  29g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)
óleo
1 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.

Batatas fritas assadas

676 kcal ● 11g proteína ● 25g gordura ● 86g carboidrato ● 15g fibra

**batatas**

1 3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (646g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra

**água**

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

1. 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.

Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
3 1/2 colher de chá (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.

Salada de tomate e abacate

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



cebola
4 colher de chá, picado (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. 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.

Frango teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal ● 42g proteína ● 16g gordura ● 88g carboidrato ● 39g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 3/4 lata(s) (784g)
cebola, fatiado finamente
7/8 pequeno (61g)
tomates, cortado ao meio
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)
salsa fresca, picado
5 1/4 ramos (5g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1/4 xícara (mL)
vinagre de maçã
3 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3 1/2 lata(s) (1568g)
cebola, fatiado finamente
1 3/4 pequeno (123g)
tomates, cortado ao meio
3 1/2 xícara de tomates-cereja (522g)
salsa fresca, picado
10 1/2 ramos (11g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. 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.

Tacos de carnitas na panela elétrica

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g proteína ● 33g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 taco(s)

paleta de porco

1/2 lbs (227g)

salsa verde

2 colher de sopa (32g)

tortilhas de farinha

2 tortilha média (\approx 15 cm diâ.) (60g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.

2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.

3. Use dois garfos para desfiar o porco.

4. Coloque o porco desfiado em uma tortilla. Cubra com salsa verde e sirva.

Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s) - 434 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/4 xícara(s)

sal

1 1/2 pitada (1g)

brócolis congelado

3 1/4 xícara (296g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

3 1/4 colher de sopa (46g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s) - 1039 kcal ● 108g proteína ● 13g gordura ● 110g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/3 xícara (95g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
batata-doce, cortado ao meio
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
2/3 xícara (190g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
batata-doce, cortado ao meio
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Coloque peitos de frango crus 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. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

7/8 abacate(s) (176g)

tomates, cortado em cubinhos

7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (53g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.