

# 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 carnisas 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

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

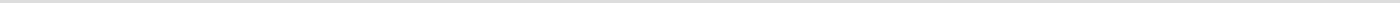
1450 kcal, 113g proteína, 122g carboidratos líquidos, 45g gordura



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



Salada de tomate e abacate  
411 kcal



## 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 suínos

- ☐ 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.  
Espalhe 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)  
**tempero 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)  
**tempero 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. 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.

### 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. **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.

## 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.  
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.

### 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.  
Despeje 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 (≈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.
-