

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 3100 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** 3075 kcal ● 317g proteína (41%) ● 89g gordura (26%) ● 217g carboidrato (28%) ● 34g fibra (4%)

## Almoço

1500 kcal, 161g proteína, 89g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

170 kcal



**Tigela de porco, brócolis e batata-doce**

1330 kcal

## Jantar

1575 kcal, 156g proteína, 129g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**

21 1/3 oz- 790 kcal



**Mistura de arroz saborizada**

573 kcal



**Couve salteada**

212 kcal

**Day 2** 3075 kcal ● 317g proteína (41%) ● 89g gordura (26%) ● 217g carboidrato (28%) ● 34g fibra (4%)

## Almoço

1500 kcal, 161g proteína, 89g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

170 kcal



**Tigela de porco, brócolis e batata-doce**

1330 kcal

## Jantar

1575 kcal, 156g proteína, 129g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**

21 1/3 oz- 790 kcal



**Mistura de arroz saborizada**

573 kcal



**Couve salteada**

212 kcal

**Day 3** 3051 kcal ● 223g proteína (29%) ● 139g gordura (41%) ● 190g carboidrato (25%) ● 38g fibra (5%)

## Almoço

1470 kcal, 71g proteína, 73g carboidratos líquidos, 92g gordura



**Sanduíche Caprese**

2 1/2 sanduíche(s)- 1152 kcal



**Sementes de girassol**

316 kcal

## Jantar

1585 kcal, 152g proteína, 117g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Arroz branco**

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**

1011 kcal



**Lentilhas**

463 kcal

## Day 4

3051 kcal ● 223g proteína (29%) ● 139g gordura (41%) ● 190g carboidrato (25%) ● 38g fibra (5%)

### Almoço

1470 kcal, 71g proteína, 73g carboidratos líquidos, 92g gordura



#### Sanduíche Caprese

2 1/2 sanduíche(s)- 1152 kcal



#### Sementes de girassol

316 kcal

### Jantar

1585 kcal, 152g proteína, 117g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1011 kcal



#### Lentilhas

463 kcal

## Day 5

3076 kcal ● 229g proteína (30%) ● 111g gordura (32%) ● 254g carboidrato (33%) ● 37g fibra (5%)

### Almoço

1575 kcal, 90g proteína, 104g carboidratos líquidos, 81g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

2 sanduíche(s)- 1084 kcal



#### Barra proteica

2 barra- 490 kcal

### Jantar

1500 kcal, 139g proteína, 150g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 1/2 batata(s)- 1299 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal

## Day 6

3088 kcal ● 218g proteína (28%) ● 159g gordura (46%) ● 160g carboidrato (21%) ● 35g fibra (5%)

### Almoço

1575 kcal, 90g proteína, 104g carboidratos líquidos, 81g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

2 sanduíche(s)- 1084 kcal



#### Barra proteica

2 barra- 490 kcal

### Jantar

1515 kcal, 128g proteína, 56g carboidratos líquidos, 78g gordura



#### Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

1395 kcal



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal

## Day 7

3119 kcal ● 237g proteína (30%) ● 137g gordura (40%) ● 204g carboidrato (26%) ● 31g fibra (4%)

### Almoço

1605 kcal, 109g proteína, 147g carboidratos líquidos, 59g gordura



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal



#### Lombo de porco

14 2/3 oz- 429 kcal



#### Arroz branco com manteiga

891 kcal

### Jantar

1515 kcal, 128g proteína, 56g carboidratos líquidos, 78g gordura



#### Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

1395 kcal



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal

# **Lista de Compras**



## **Outro**

- folhas verdes variadas  
18 xícara (540g)
- barra de proteína (20g de proteína)  
4 barra (200g)

## **Gorduras e óleos**

- molho para salada  
3/4 xícara (mL)
- azeite  
2 1/2 oz (mL)
- óleo  
1/2 lbs (mL)
- maionese  
1/2 xícara (mL)

## **Especiarias e ervas**

- páprica  
1/3 oz (9g)
- sal  
1/2 oz (16g)
- pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- tempero de limão e pimenta  
2 2/3 colher de sopa (18g)
- tomilho seco  
1 colher de sopa, folhas (3g)
- mostarda amarela  
1 colher de chá ou 1 sachê (5g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- brócolis congelado  
2 embalagem (568g)
- batata-doce  
6 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1365g)
- folhas de couve  
7 xícara, picada (280g)
- tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (568g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
18 oz (510g)
- cenouras  
2 1/4 médio (137g)
- cebola  
2 1/3 pequeno (163g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
2 1/3 xícara (336g)

## **Produtos suínos**

- lombo de porco, cru  
4 lbs (1776g)

## **Produtos de aves**

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 lbs (3670g)

## **Refeições, pratos principais e acompanhamentos**

- mistura de arroz temperada  
2 saqueta (~160 g) (316g)

## **Produtos de panificação**

- pão  
1 1/4 lbs (576g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- mussarela fresca  
10 fatias (284g)
- ovos  
12 médio (528g)
- iogurte grego desnatado, natural  
3/4 xícara (210g)
- manteiga  
2 3/4 colher de sopa (39g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho pesto  
10 colher de sopa (160g)
- vinagre de maçã  
2 1/4 colher de chá (mL)
- molho barbecue  
6 3/4 colher de sopa (119g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- miolos de girassol  
1/4 lbs (99g)

## **Bebidas**

- água  
8 xícara(s) (mL)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- arroz branco de grão longo  
1 1/4 xícara (231g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- lentilhas, cruas**  
1 1/3 xícara (256g)
- grão-de-bico, enlatado**  
1 1/3 xícara(s) (320g)

### **Frutas e sucos de frutas**

- suco de limão**  
4 colher de sopa (mL)
  - azeitonas pretas**  
24 azeitonas grandes (106g)
  - Toranja**  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
-

**Almoço 1 ↗**

Comer em dia 1 e dia 2

**Salada simples de folhas mistas**

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

**Tigela de porco, brócolis e batata-doce**

1330 kcal ● 158g proteína ● 33g gordura ● 78g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

**páprica**  
4 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)  
**lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**brócolis congelado**  
2 embalagem (568g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)  
**lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
3 lbs (1361g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíche Caprese

2 1/2 sanduíche(s) - 1152 kcal ● 56g proteína ● 67g gordura ● 69g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
5 fatia(s) (160g)  
**tomates**  
5 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (135g)  
**mussarela fresca**  
5 fatias (142g)  
**molho pesto**  
5 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
10 fatia(s) (320g)  
**tomates**  
10 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (270g)  
**mussarela fresca**  
10 fatias (284g)  
**molho pesto**  
10 colher de sopa (160g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

### Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de salada de ovos

2 sanduíche(s) - 1084 kcal ● 50g proteína ● 71g gordura ● 52g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
6 médio (264g)  
**maionese**  
4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)  
**mostarda amarela**  
4 pitada ou 1 sachê (3g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
12 médio (528g)  
**maionese**  
1/2 xícara (mL)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**pão**  
8 fatia (256g)  
**páprica**  
4 pitada (2g)  
**cebola, picado**  
1 pequeno (70g)  
**mostarda amarela**  
1 colher de chá ou 1 sachê (5g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

### Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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

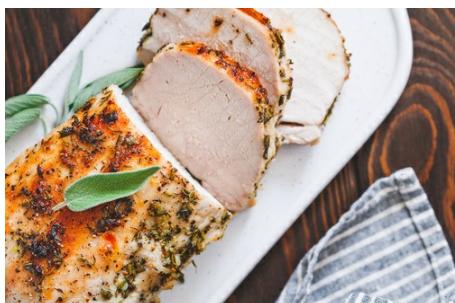


**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 1/3 xícara (336g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Lombo de porco

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

**lombo de porco, cru**  
14 2/3 oz (416g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).  
Se o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.  
Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).  
Retire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

### Arroz branco com manteiga

891 kcal ● 12g proteína ● 33g gordura ● 134g carboidrato ● 3g fibra



**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**manteiga**  
2 3/4 colher de sopa (39g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1 xícara (170g)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
4 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 2/3 colher de sopa (18g)

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.

### Mistura de arroz saborizada

573 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 116g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**mistura de arroz temperada**  
2 saqueta (~160 g) (316g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Couve salteada

212 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**folhas de couve**  
3 1/2 xícara, picada (140g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**folhas de couve**  
7 xícara, picada (280g)  
**óleo**  
2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

---

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)

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.

---

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1011 kcal ● 118g proteína ● 45g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
1 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1/2 lbs (255g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
18 oz (504g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
1 médio (69g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
2 1/4 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
18 oz (510g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
2 1/4 médio (137g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**água**  
5 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 1/3 xícara (256g)

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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 1/2 batata(s) - 1299 kcal ● 135g proteína ● 16g gordura ● 138g carboidrato ● 17g fibra



Rende 2 1/2 batata(s)

#### molho barbecue

6 2/3 colher de sopa (119g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)

**batata-doce, cortado ao meio**

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

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 simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



#### folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

1395 kcal ● 126g proteína ● 78g gordura ● 33g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**tomilho seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado**  
16 oz (454g)  
**tomates, picado**  
16 colher de sopa de tomates-cereja (149g)  
**azeitonas pretas, sem caroço**  
12 azeitonas grandes (53g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2/3 xícara(s) (160g)  
**cebola, fatiado finamente**  
2/3 pequeno (47g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
3/4 xícara (210g)  
**óleo**  
1/2 xícara (mL)  
**páprica**  
2 colher de chá (5g)  
**tomilho seco**  
2 colher de chá, folhas (2g)  
**suco de limão**  
4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado**  
32 oz (907g)  
**tomates, picado**  
2 xícara de tomates-cereja (298g)  
**azeitonas pretas, sem caroço**  
24 azeitonas grandes (106g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/3 xícara(s) (320g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1 1/3 pequeno (93g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o frango por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido e sem partes rosadas por dentro. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o frango, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (frango, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

### Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1 grande ( $\approx 11,5$  cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

**Toranja**  
2 grande ( $\approx 11,5$  cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
  2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)
-