

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

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 (≈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 (≈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)

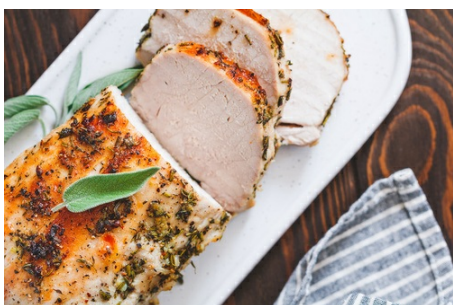
azeite

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).\r\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\r\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\r\nRetire 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. 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.

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)

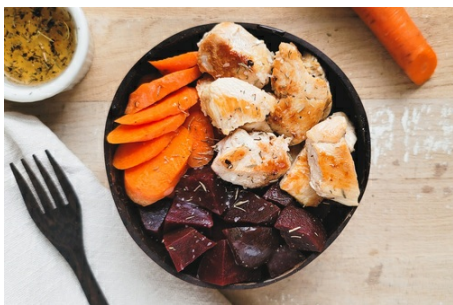
arroz branco de grão longo

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)
-