

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 3300 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

3284 kcal ● 244g proteína (30%) ● 182g gordura (50%) ● 107g carboidrato (13%) ● 60g fibra (7%)

Almoço

1640 kcal, 109g proteína, 74g carboidratos líquidos, 94g gordura



Palitos de cenoura assados

323 kcal



Costeletas de porco fritas na frigideira

4 costeleta(s) para o café da manhã- 1316 kcal

Jantar

1645 kcal, 135g proteína, 33g carboidratos líquidos, 88g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



Couve com alho

279 kcal

Day 2

3258 kcal ● 231g proteína (28%) ● 172g gordura (47%) ● 157g carboidrato (19%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1640 kcal, 109g proteína, 74g carboidratos líquidos, 94g gordura



Palitos de cenoura assados

323 kcal



Costeletas de porco fritas na frigideira

4 costeleta(s) para o café da manhã- 1316 kcal

Jantar

1620 kcal, 122g proteína, 83g carboidratos líquidos, 77g gordura



Cottage pie

1228 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Day 3

3292 kcal ● 236g proteína (29%) ● 172g gordura (47%) ● 147g carboidrato (18%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1675 kcal, 114g proteína, 64g carboidratos líquidos, 94g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

584 kcal



Coxas ao molho Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal

Jantar

1620 kcal, 122g proteína, 83g carboidratos líquidos, 77g gordura



Cottage pie

1228 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Day 4

3306 kcal ● 257g proteína (31%) ● 146g gordura (40%) ● 202g carboidrato (24%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1675 kcal, 114g proteína, 64g carboidratos líquidos, 94g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
584 kcal



Coxas ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Jantar

1635 kcal, 143g proteína, 139g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Arroz frito com frango estilo chinês
1113 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 5

3316 kcal ● 285g proteína (34%) ● 168g gordura (46%) ● 114g carboidrato (14%) ● 52g fibra (6%)

Almoço

1650 kcal, 177g proteína, 77g carboidratos líquidos, 59g gordura



Costeletas de porco glaceadas com damasco
4 costeleta(s)- 1212 kcal



Couve com alho
438 kcal

Jantar

1665 kcal, 108g proteína, 36g carboidratos líquidos, 109g gordura



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
1375 kcal

Day 6

3313 kcal ● 254g proteína (31%) ● 167g gordura (45%) ● 151g carboidrato (18%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1645 kcal, 146g proteína, 115g carboidratos líquidos, 58g gordura



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1124 kcal

Jantar

1665 kcal, 108g proteína, 36g carboidratos líquidos, 109g gordura



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
1375 kcal

Day 7

3247 kcal ● 359g proteína (44%) ● 113g gordura (31%) ● 164g carboidrato (20%) ● 36g fibra (4%)

Almoço

1645 kcal, 146g proteína, 115g carboidratos líquidos, 58g gordura



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1124 kcal

Jantar

1600 kcal, 213g proteína, 49g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada mista
242 kcal



Peito de frango marinado
30 oz- 1060 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ alecrim seco
3/4 colher de sopa (3g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta caiena
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal temperado
1 colher de chá (6g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
20 1/3 médio (1240g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)
- ☐ cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (419g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ alho
9 3/4 dente(s) (de alho) (29g)
- ☐ extrato de tomate
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ batatas
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (915g)
- ☐ salsa fresca
7 1/2 ramos (8g)
- ☐ aipo cru
10 colher de sopa, picado (63g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
3 1/2 lbs (1608g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1 xícara(s) (125g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (293g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
1 1/6 grande (58g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 2/3 abacate(s) (1139g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (455g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
2 1/4 lbs (1021g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho inglês (Worcestershire)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
3 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

- ☐ alface romana (romaine)
3 corações (1500g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/2 lata(s) (1120g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 3/4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
2 1/3 lbs (1058g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3207g)

Doces

- ☐ geleias e conservas de damasco
1/2 xícara (160g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura assados

323 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
cenouras, descascado
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
alecrim seco
3/4 colher de sopa (3g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
cenouras, descascado
1 3/4 lbs (794g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Costeletas de porco fritas na frigideira

4 costeletas(s) para o café da manhã - 1316 kcal ● 105g proteína ● 78g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
costeleta de porco com osso
4 breakfast chop (448g)
farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (63g)
pimenta caiena
4 pitada (1g)
óleo
4 colher de sopa (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
sal temperado
4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
costeleta de porco com osso
8 breakfast chop (896g)
farinha de uso geral
1 xícara(s) (125g)
pimenta caiena
1 colher de chá (2g)
óleo
1/2 xícara (mL)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal temperado
1 colher de chá (6g)

1. Tempere ambos os lados das costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Misture a farinha com um pouco de pimenta caiena, sal e pimenta-do-reino. Passe cada lado das costeletas na mistura de farinha e, em seguida, reserve-as em um prato.
3. Aqueça o óleo de canola em fogo médio a médio-alto. Adicione a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida e a mistura manteiga/óleo estiver quente, cozinhe 3 costeletas por vez, 2 a 3 minutos do primeiro lado. Vire e cozinhe até que as costeletas estejam douradas do outro lado, 1 a 2 minutos (certifique-se de que não haja sucos rosados). Retire para um prato e repita com as costeletas restantes.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

584 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 63g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (560g)
cebola, fatiado finamente
5/8 pequeno (44g)
tomates, cortado ao meio
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
salsa fresca, picado
3 3/4 ramos (4g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1120g)
cebola, fatiado finamente
1 1/4 pequeno (88g)
tomates, cortado ao meio
2 1/2 xícara de tomates-cereja (373g)
salsa fresca, picado
7 1/2 ramos (8g)

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

Coxas ao molho Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g proteína ● 83g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
coxas de frango, com pele
18 2/3 oz (529g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
6 1/4 colher de sopa (mL)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
coxas de frango, com pele
2 1/3 lbs (1058g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Costeletas de porco glaceadas com damasco

4 costeletas(s) - 1212 kcal ● 158g proteína ● 36g gordura ● 65g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 costeletas(s)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

geleias e conservas de damasco

1/2 xícara (160g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

costeleta de porco com osso

4 pedaço (712g)

1. Esfregue as costeletas de porco com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e acrescente as costeletas até dourarem, cerca de 6-8 minutos de cada lado.
3. Adicione a geleia de damasco e o vinagre balsâmico à frigideira e vire as costeletas até que estejam totalmente cobertas. Cozinhe cada lado por 1-2 minutos.
4. Sirva.

Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



couve-manteiga (collard greens)

22 oz (624g)

óleo

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1-2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4-6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

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.

Salada simples com tomates e cenouras

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



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

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

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1124 kcal ● 132g proteína ● 51g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
10 oz (284g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 1/4 lbs (560g)
cenouras, finamente fatiado
1 1/4 médio (76g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 1/4 colher de chá, folhas (1g)
vinagre de maçã
2 1/2 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
1 1/4 lbs (567g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
2 1/2 lbs (1120g)
cenouras, finamente fatiado
2 1/2 médio (153g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão - 1367 kcal ● 122g proteína ● 73g gordura ● 25g carboidrato ● 30g fibra



Rende 6 metade(s) de pimentão

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



couve-manteiga (collard greens)

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cottage pie

1228 kcal ● 117g proteína ● 47g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

carne moída (93% magra)

18 oz (510g)

extrato de tomate

3/4 colher de sopa (12g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

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

amido de milho (cornstarch)

3/4 colher de sopa (6g)

cenouras, picado em cubos

1 1/2 médio (92g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

batatas, descascado e cortado em quartos

3/4 lbs (340g)

cebola, picado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

carne moída (93% magra)

2 1/4 lbs (1021g)

extrato de tomate

1 1/2 colher de sopa (24g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/2 colher de sopa, folhas (2g)

amido de milho (cornstarch)

1 1/2 colher de sopa (12g)

cenouras, picado em cubos

3 médio (183g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

batatas, descascado e cortado em quartos

1 1/2 lbs (680g)

cebola, picado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

1. Submerja as batatas em água e ferva até ficarem macias ao garfo, 10-20 minutos. Escorra e amasse com leite, manteiga e um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Bata o amido de milho com o caldo em uma tigela pequena. Reserve.
4. Refogue a carne bovina em uma frigideira em fogo médio-alto até dourar. Transfira para um prato.
5. Adicione cebolas, alho e cenouras à frigideira. Cozinhe 7-10 minutos até amolecerem.
6. Reduza o fogo para médio e adicione a pasta de tomate. Mexa e cozinhe 1-2 minutos.
7. Retorne a carne à frigideira e adicione a mistura de caldo, molho inglês, tomilho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por 5-10 minutos até o molho engrossar.
8. Transfira a mistura de carne para um pequeno refratário. Espalhe as batatas por cima formando uma camada uniforme.
9. Asse por 20-30 minutos até o topo dourar e o recheio borbulhar. Deixe descansar por 5-10 minutos antes de servir.

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

cebola
5 colher de chá, picado (25g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
azeite
1 1/4 colher de chá (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
5/6 abacate(s) (168g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1/4 xícara, picado (50g)
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 2/3 abacate(s) (335g)
tomates, cortado em cubinhos
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz frito com frango estilo chinês

1113 kcal ● 108g proteína ● 33g gordura ● 92g carboidrato ● 3g fibra

**ovos**

1 1/6 grande (58g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1 3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

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

14 oz (397g)

cebola, picado

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue por cerca de 10 minutos até ficarem macias.
3. Adicione o frango picado à frigideira e continue cozinhando até que esteja totalmente cozido e não haja partes rosadas. Transfira a mistura de frango e cebola para um prato e reserve.
4. Limpe a frigideira e aqueça a metade restante do óleo. Bata o ovo em uma tigela pequena e então despeje na frigideira. Assim que o ovo começar a firmar, mexa para quebrá-lo em pedaços pequenos.
5. Junte o frango e as cebolas, o arroz, pimenta-do-reino, molho de soja e sal a gosto. Mexa até ficar bem incorporado e aquecido. Sirva.
6. Observação para preparo de refeições: arroz cozido e refrigerado funciona muito bem no arroz frito. Se puder, tente preparar o arroz com antecedência.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal 6g proteína 27g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes
6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate e maçã

1375 kcal 102g proteína 82g gordura 34g carboidrato 23g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
5 colher de sopa, picado (32g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
5 pitada (2g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
15 oz (425g)
abacates, picado
1 1/4 abacate(s) (251g)
maçãs, finamente picado
1 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (228g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
10 colher de sopa, picado (63g)
azeite
5 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
30 oz (851g)
abacates, picado
2 1/2 abacate(s) (503g)
maçãs, finamente picado
2 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (455g)

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

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



alface romana (romaine), ralado

1 corações (500g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Peito de frango marinado

30 oz - 1060 kcal ● 189g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 30 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

30 oz (840g)

molho para marinar

1 xícara (mL)

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

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.