

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 3400 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 3395 kcal ● 348g proteína (41%) ● 120g gordura (32%) ● 197g carboidrato (23%) ● 36g fibra (4%)

Almoço

1725 kcal, 173g proteína, 97g carboidratos líquidos, 65g gordura



Gomos de batata-doce

695 kcal



Peito de frango básico

26 oz- 1032 kcal

Jantar

1670 kcal, 175g proteína, 100g carboidratos líquidos, 55g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s)- 1198 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Cuscuz

402 kcal

Day 2 3346 kcal ● 266g proteína (32%) ● 157g gordura (42%) ● 173g carboidrato (21%) ● 46g fibra (5%)

Almoço

1680 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 102g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Wrap de presunto, bacon e abacate

2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal

Jantar

1670 kcal, 175g proteína, 100g carboidratos líquidos, 55g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s)- 1198 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Cuscuz

402 kcal

Day 3 3368 kcal ● 220g proteína (26%) ● 194g gordura (52%) ● 140g carboidrato (17%) ● 47g fibra (6%)

Almoço

1680 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 102g gordura



Salada de tomate e abacate

411 kcal



Wrap de presunto, bacon e abacate

2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal

Jantar

1690 kcal, 129g proteína, 66g carboidratos líquidos, 92g gordura



Farro

1 xícara, cozido- 370 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

32 oz- 1320 kcal

Day 4 3419 kcal ● 213g proteína (25%) ● 159g gordura (42%) ● 248g carboidrato (29%) ● 36g fibra (4%)

Almoço

1675 kcal, 127g proteína, 142g carboidratos líquidos, 59g gordura



Wrap de frango grelhado com homus

4 wrap(s)- 1367 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

1740 kcal, 86g proteína, 106g carboidratos líquidos, 101g gordura



Gomos de batata-doce

434 kcal



Carne moída com repolho na frigideira

823 kcal



Leite

3 1/4 xícara(s)- 484 kcal

Day 5 3436 kcal ● 281g proteína (33%) ● 108g gordura (28%) ● 295g carboidrato (34%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1685 kcal, 122g proteína, 200g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz integral

1 1/2 xícara de arroz integral cozido- 344 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

2 batata(s)- 1039 kcal

Jantar

1750 kcal, 159g proteína, 95g carboidratos líquidos, 74g gordura



Batatas-doces fritas

618 kcal



Tilápia grelhada no broiler

26 2/3 oz- 1133 kcal

Day 6 3447 kcal ● 227g proteína (26%) ● 155g gordura (40%) ● 228g carboidrato (26%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1700 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 75g gordura



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de atum com abacate

1091 kcal

Jantar

1745 kcal, 108g proteína, 121g carboidratos líquidos, 79g gordura



Taco de peixe

4 tortilha(s)- 1557 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Day 7 3447 kcal ● 227g proteína (26%) ● 155g gordura (40%) ● 228g carboidrato (26%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1700 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 75g gordura



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de atum com abacate

1091 kcal

Jantar

1745 kcal, 108g proteína, 121g carboidratos líquidos, 79g gordura



Taco de peixe

4 tortilha(s)- 1557 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
4 oz (mL)
- azeite
4 oz (mL)
- molho para salada
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- sal
2 oz (55g)
- pimenta-do-reino
1/3 oz (10g)
- pó de chili
2 2/3 colher de sopa (22g)
- manjericão fresco
48 folhas (24g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- curry em pó
3 colher de sopa (19g)
- mostarda amarela
1 colher de chá (5g)
- páprica
1/2 colher de chá (1g)
- tempero cajun
1/3 xícara (36g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce
9 batata-doce, 13 cm de comprimento (1860g)
- tomates
13 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1652g)
- cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (140g)
- pepino
1 xícara, fatias (104g)
- repolho
2/3 lbs (308g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/3 lbs (2820g)
- asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)

Frutas e sucos de frutas

Outro

- folhas verdes variadas
22 1/2 xícara (675g)
- farro
1/2 xícara (104g)
- carne moída (20% de gordura)
2/3 lbs (302g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- arroz integral
1/2 xícara (95g)

Produtos suíños

- bacon, cozido
10 fatia(s) (100g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
17 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (833g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo
10 colher de sopa, ralado (70g)
- queijo feta
1/2 xícara (75g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- leite integral
6 3/4 xícara(s) (mL)

Bebidas

- água
5 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
1/2 xícara (120g)

azeiton as verdes
48 grande (211g)

suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)

abacates
7 1/2 abacate(s) (1508g)

suco de limão
5 colher de chá (mL)

banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)

Sopas, molhos e caldos

caldo de galinha em pó
1/3 cubo (1g)

molho barbecue
1/3 xícara (95g)

Peixes e mariscos

tilápia, crua
1 2/3 lbs (747g)

atum enlatado
5 lata (860g)

bacalhau, cru
8 filé(s) (110 g) (907g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Gomos de batata-doce

695 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 97g carboidrato ● 17g fibra



óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Peito de frango básico

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteína ● 42g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 26 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
26 oz (728g)
óleo
5 colher de chá (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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Wrap de presunto, bacon e abacate

2 1/2 wrap(s) - 1267 kcal ● 86g proteína ● 70g gordura ● 62g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

5 fatia(s) (50g)

presunto fatiado

10 oz (284g)

tortilhas de farinha

2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.)

(123g)

queijo

5 colher de sopa, ralado (35g)

abacates, fatiado

5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

10 fatia(s) (100g)

presunto fatiado

1 1/4 lbs (567g)

tortilhas de farinha

5 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (245g)

queijo

10 colher de sopa, ralado (70g)

abacates, fatiado

1 1/4 abacate(s) (251g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da tortilla e enrole.
- Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

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 (\approx 18-20 cm diâ.) (196g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

homus

1/2 xícara (120g)

queijo feta

1/2 xícara (75g)

pepino, picado

1 xícara, fatias (104g)

tomates, picado

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

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

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Arroz integral

1 1/2 xícara de arroz integral cozido - 344 kcal ● 7g proteína ● 3g gordura ● 70g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

3 pitada (2g)

água

1 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

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



Rende 2 batata(s)

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)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

1091 kcal ● 102g proteína ● 60g gordura ● 15g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

atum enlatado

2 1/2 lata (430g)

tomates

10 colher de sopa, picada (113g)

cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

2 1/2 abacate(s) (503g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

sal

5 pitada (2g)

pimenta-do-reino

5 pitada (1g)

folhas verdes variadas

5 xícara (150g)

atum enlatado

5 lata (860g)

tomates

1 1/4 xícara, picada (225g)

cebola, picado

1 1/4 pequeno (88g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s) - 1198 kcal ● 160g proteína ● 50g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonadas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjericão fresco, ralado
24 folhas (12g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
48 tomatinhos (816g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
sal
2 colher de chá (12g)
azeitonadas verdes
48 grande (211g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá (2g)
pó de chili
2 2/3 colher de sopa (22g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1361g)
manjericão fresco, ralado
48 folhas (24g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 2

Comer em dia 3

Farro

1 xícara, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 xícara, cozido

farro
1/2 xícara (104g)
água
4 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Asas de frango ao estilo indiano

32 oz - 1320 kcal ● 117g proteína ● 90g gordura ● 0g carboidrato ● 10g fibra



Rende 32 oz

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
sal
2 colher de chá (12g)
curry em pó
3 colher de sopa (19g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.

2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).

3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Carne moída com repolho na frigideira

823 kcal ● 55g proteína ● 61g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



mostarda amarela

1 colher de chá (5g)

caldo de galinha em pó

1/3 cubo (1g)

carne moída (20% de gordura)

2/3 lbs (302g)

repolho, fatiado

1/3 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (238g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.

2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture.

Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.

3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.

4. Adicione a mostarda e misture.

5. Acrescente o repolho e mexa.

6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.

7. Sirva.

Leite

3 1/4 xícara(s) - 484 kcal ● 25g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3 1/4 xícara(s)



leite integral
3 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Batatas-doces fritas

618 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 92g carboidrato ● 17g fibra



azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 1/6 libras (530g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Tilápia grelhada no broiler

26 2/3 oz - 1133 kcal ● 150g proteína ● 58g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 26 2/3 oz

suco de limão

5 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

tilápia, crua

1 2/3 lbs (747g)

azeite

3 1/3 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Taco de peixe

4 tortilha(s) - 1557 kcal ● 104g proteína ● 68g gordura ● 108g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
4 filé(s) (110 g) (453g)
óleo
4 colher de chá (mL)
limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
tempero cajun
2 2/3 colher de sopa (18g)
repolho
1/2 xícara, ralado (35g)
tortilhas de farinha
4 tortilha (~18-20 cm diâ.) (196g)
abacates, amassado
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
8 filé(s) (110 g) (907g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)
tempero cajun
1/3 xícara (36g)
repolho
1 xícara, ralado (70g)
tortilhas de farinha
8 tortilha (~18-20 cm diâ.) (392g)
abacates, amassado
2 abacate(s) (402g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrie uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.
Sirva.
-