

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3200 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** 3238 kcal ● 324g proteína (40%) ● 181g gordura (50%) ● 37g carboidrato (5%) ● 42g fibra (5%)

## Almoço

1550 kcal, 178g proteína, 17g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Peito de frango básico**  
24 oz- 952 kcal



**Couve com alho**  
597 kcal

## Jantar

1690 kcal, 146g proteína, 20g carboidratos líquidos, 111g gordura



**Salada simples de mussarela e tomate**  
403 kcal



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
3 costeleta(s)- 1285 kcal

**Day 2** 3184 kcal ● 303g proteína (38%) ● 195g gordura (55%) ● 34g carboidrato (4%) ● 21g fibra (3%)

## Almoço

1620 kcal, 134g proteína, 16g carboidratos líquidos, 109g gordura



**Porco Kalua com repolho na slow cooker**  
1559 kcal



**Arroz de couve-flor**  
1 xícara(s)- 61 kcal

## Jantar

1565 kcal, 169g proteína, 18g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
21 onça(s)- 1049 kcal



**Queijo**  
4 1/2 oz- 515 kcal

**Day 3** 3179 kcal ● 353g proteína (44%) ● 173g gordura (49%) ● 36g carboidrato (5%) ● 16g fibra (2%)

## Almoço

1615 kcal, 184g proteína, 18g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Couve-flor assada**  
173 kcal



**Tilápia ao parmesão grelhada no grill**  
29 1/3 oz- 1442 kcal

## Jantar

1565 kcal, 169g proteína, 18g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
21 onça(s)- 1049 kcal



**Queijo**  
4 1/2 oz- 515 kcal

**Day 4** 3187 kcal ● 342g proteína (43%) ● 172g gordura (49%) ● 36g carboidrato (5%) ● 32g fibra (4%)

### Almoço

1620 kcal, 121g proteína, 18g carboidratos líquidos, 116g gordura



#### Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



#### Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s)- 344 kcal



#### Coxas de frango assadas

18 oz- 1155 kcal

### Jantar

1570 kcal, 221g proteína, 18g carboidratos líquidos, 57g gordura



#### Couve com alho

438 kcal



#### Peito de frango marinado

32 oz- 1130 kcal

### Day 5

3234 kcal ● 263g proteína (33%) ● 224g gordura (62%) ● 31g carboidrato (4%) ● 12g fibra (1%)

### Almoço

1620 kcal, 121g proteína, 18g carboidratos líquidos, 116g gordura



#### Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



#### Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s)- 344 kcal



#### Coxas de frango assadas

18 oz- 1155 kcal

### Jantar

1615 kcal, 142g proteína, 13g carboidratos líquidos, 108g gordura



#### Coxas de frango com limão e azeitonas

21 onça(s)- 1534 kcal



#### Arroz de couve-flor com bacon

1/2 xícara(s)- 82 kcal

### Day 6

3185 kcal ● 343g proteína (43%) ● 182g gordura (52%) ● 29g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

### Almoço

1570 kcal, 201g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



#### Peito de frango com limão e pimenta

26 2/3 oz- 987 kcal



#### Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal

### Jantar

1615 kcal, 142g proteína, 13g carboidratos líquidos, 108g gordura



#### Coxas de frango com limão e azeitonas

21 onça(s)- 1534 kcal



#### Arroz de couve-flor com bacon

1/2 xícara(s)- 82 kcal

## Day 7

3159 kcal ● 312g proteína (39%) ● 193g gordura (55%) ● 30g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

### Almoço

1570 kcal, 201g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



[Peito de frango com limão e pimenta](#)

26 2/3 oz- 987 kcal



[Tomates assados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

434 kcal

### Jantar

1590 kcal, 111g proteína, 14g carboidratos líquidos, 119g gordura



[Coxas de frango com cogumelos](#)

12 onça(s)- 1182 kcal



[Arroz de couve-flor com bacon](#)

2 1/2 xícara(s)- 408 kcal

---

# Lista de Compras



## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 1/2 lbs (4252g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
5 1/2 lbs (2551g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico  
5 colher de chá (mL)
- azeite  
1/3 lbs (mL)
- maionese  
2 3/4 colher de sopa (mL)
- molho para marinhar  
1 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)  
3 1/4 lbs (1474g)
- alho  
19 1/2 dente(s) (de alho) (59g)
- tomates  
14 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1761g)
- repolho  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- couve-flor  
3/4 cabeça pequena (~10 cm diâ.) (199g)
- abobrinha  
2 2/3 médio (523g)
- cogumelos  
1/2 lbs (227g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1 oz (31g)
- manjericão fresco  
1 oz (25g)
- cominho em pó  
1 1/2 colher de sopa (9g)
- coentro em pó  
1 1/2 colher de sopa (8g)
- pimenta-do-reino  
1/4 oz (8g)
- pó de chili  
2 1/3 colher de sopa (19g)

## Produtos lácteos e ovos

- mussarela fresca  
3 1/3 oz (95g)
- queijo  
1/2 lbs (255g)
- queijo parmesão  
1/2 xícara (46g)
- manteiga  
1 vara (112g)

## Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
3 pedaço (555g)
- paleta de porco  
1 1/4 lbs (567g)
- bacon cru  
12 fatia(s) (335g)

## Outro

- couve-flor congelada  
12 1/2 xícara (1418g)

## Frutas e sucos de frutas

- azeitonas verdes  
1 1/2 lata (~170 g) (297g)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- limão  
1 3/4 grande (147g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
29 1/4 oz (821g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha pronto  
7/8 xícara(s) (mL)

## Bebidas

- água  
1/2 xícara(s) (mL)

- tomilho seco**  
1/8 oz (1g)
  - alecrim seco**  
2 1/2 colher de chá (3g)
  - tempero de limão e pimenta**  
3 1/3 colher de sopa (23g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

peito de frango sem pele e sem osso,  
cru  
1 1/2 lbs (672g)  
óleo  
1 1/2 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.

### Couve com alho

597 kcal ● 27g proteína ● 32g gordura ● 17g carboidrato ● 35g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
30 oz (851g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**alho, picado**  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

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 2 ↗

Comer em dia 2

### Porco Kalua com repolho na slow cooker

1559 kcal ● 133g proteína ● 104g gordura ● 13g carboidrato ● 9g fibra



**paleta de porco**  
1 1/4 lbs (567g)  
**bacon cru, picado**  
3 fatia(s) (85g)  
**repolho, picado**  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

1. Forre o fundo da slow cooker com metade do bacon. Tempere todos os lados do assado com sal e pimenta e coloque-o na slow cooker. Arrume as fatias restantes de bacon por cima do assado.
2. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 8–10 horas, ou até que o porco esteja macio. Adicione o repolho ao redor do assado, tempere com um pouco de sal e pimenta e continue cozinhando, tampado, por cerca de mais 45 minutos até o repolho ficar macio.
3. Retire o porco para uma tigela de servir e desfie com dois garfos. Retorne o porco desfiado para a slow cooker e misture com o repolho e o bacon até ficar homogêneo. Sirva e aproveite.

## Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

**couve-flor congelada**

1 xícara (113g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Couve-flor assada

173 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

3 pitada, folhas (0g)

**couve-flor, cortado em floretes**

3/4 cabeça pequena ( $\approx$ 10 cm diâ.)  
(199g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

### Tilápia ao parmesão grelhada no grill

29 1/3 oz - 1442 kcal ● 179g proteína ● 76g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 29 1/3 oz

**queijo parmesão**  
1/2 xícara (46g)

**maionese**  
2 3/4 colher de sopa (mL)

**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)

**tilápia, crua**  
29 1/3 oz (821g)

**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)

**sal**  
1 colher de chá (6g)

**manteiga, amolecido**  
2 colher de sopa (26g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)

**tomates**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(182g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)

**tomates**  
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s) - 344 kcal ● 4g proteína ● 29g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)  
**couve-flor congelada**  
4 xícara (454g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
1/3 xícara (72g)  
**couve-flor congelada**  
8 xícara (907g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Coxas de frango assadas

18 oz - 1155 kcal ● 115g proteína ● 77g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
18 oz (510g)  
**tomilho seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**tomilho seco**  
3 pitada, moído (1g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango com limão e pimenta

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 2/3 lbs (747g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
5 colher de chá (11g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/3 lbs (1493g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
3 1/3 colher de sopa (23g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere 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.

### Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(228g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**tomates**  
5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 1/3 médio (261g)  
**bacon cru**  
2 2/3 fatia(s) (76g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 2/3 médio (523g)  
**bacon cru**  
5 1/3 fatia(s) (151g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



**vinagrete balsâmico**  
5 colher de chá (mL)  
**manjericão fresco**  
5 colher de chá, picado (4g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
1/4 lbs (95g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(228g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

---

### Costeletas de porco com coentro e cominho

3 costeleta(s) - 1285 kcal ● 123g proteína ● 83g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3 costeleta(s)



**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**cominho em pó**

1 1/2 colher de sopa (9g)

**coentro em pó**

1 1/2 colher de sopa (8g)

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**

3 pedaço (555g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**alho, picado**

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

**azeite, dividido**

3 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.

2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.

3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Frango assado com tomates e azeitonas

21 onça(s) - 1049 kcal ● 140g proteína ● 43g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**

21 tomatinhos (357g)

**azeite**

3 1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1 colher de chá (5g)

**azeitonas verdes**

21 grande (92g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá (1g)

**pó de chili**

3 1/2 colher de chá (9g)

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

1 1/3 lbs (595g)

**manjericão fresco, ralado**

21 folhas (11g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

42 tomatinhos (714g)

**azeite**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**sal**

1 3/4 colher de chá (11g)

**azeitonas verdes**

42 grande (185g)

**pimenta-do-reino**

1 3/4 colher de chá (1g)

**pó de chili**

2 1/3 colher de sopa (19g)

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

2 1/2 lbs (1191g)

**manjericão fresco, ralado**

42 folhas (21g)

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.

## Queijo

4 1/2 oz - 515 kcal ● 29g proteína ● 43g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
1/2 lbs (255g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

---

### 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.

---

### Peito de frango marinado

32 oz - 1130 kcal ● 202g proteína ● 34g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**2 lbs (896g)**  
**molho para marinhar**  
**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.
-

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Coxas de frango com limão e azeitonas

21 onça(s) - 1534 kcal ● 137g proteína ● 103g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3 1/2 coxa(s) (595g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**limão**  
7/8 grande (74g)  
**azeitonas verdes**  
7/8 lata pequena (~60 g) (56g)  
**caldo de galinha pronto**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**  
7 coxa(s) (1190g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 3/4 colher de chá, moído (4g)  
**alecrim seco**  
2 1/2 colher de chá (3g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**limão**  
1 3/4 grande (147g)  
**azeitonas verdes**  
1 3/4 lata pequena (~60 g) (112g)  
**caldo de galinha pronto**  
7/8 xícara(s) (mL)  
**alho, picado**  
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinhar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

### Arroz de couve-flor com bacon

1/2 xícara(s) - 82 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bacon cru**  
1/2 fatia(s) (14g)  
**couve-flor congelada**  
1/2 xícara (57g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon cru**  
1 fatia(s) (28g)  
**couve-flor congelada**  
1 xícara (113g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Coxas de frango com cogumelos

12 onça(s) - 1182 kcal ● 84g proteína ● 91g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 onça(s)

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.

6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

---

## Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s) - 408 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

**bacon cru**  
2 1/2 fatia(s) (71g)  
**couve-flor congelada**  
2 1/2 xícara (284g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
  2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
  3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.
-