

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 costeletas(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

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

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 marinar
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)
- ☐ manjerição 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 suínos

- ☐ 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 (≈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)
tempero 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)
tempero de limão e pimenta
3 1/3 colher de sopa (23g)

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.

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)
manjeriço 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 manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Costeletas de porco com coentro e cominho

3 costeletas - 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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 manjeriço 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 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.
-

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 marinar 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.
-