

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1300 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** 1333 kcal ● 149g proteína (45%) ● 46g gordura (31%) ● 68g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

## Almoço

695 kcal, 67g proteína, 41g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Frango com mel e mostarda](#)

10 oz- 547 kcal



[Tomates assados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

## Jantar

640 kcal, 82g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Legumes mistos](#)

1 xícara(s)- 97 kcal



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

12 oz- 444 kcal



[Batatas fritas assadas](#)

97 kcal

**Day 2** 1322 kcal ● 91g proteína (27%) ● 67g gordura (46%) ● 69g carboidrato (21%) ● 20g fibra (6%)

## Almoço

625 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Mix de castanhas](#)

1/3 xícara(s)- 272 kcal



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Wrap paleo de alface club de frango](#)

1 1/2 wrap(s)- 216 kcal

## Jantar

695 kcal, 50g proteína, 21g carboidratos líquidos, 40g gordura



[Sementes de girassol](#)

361 kcal



[Tigela de camarão, brócolis e arroz de couve-flor](#)

336 kcal

**Day 3** 1298 kcal ● 123g proteína (38%) ● 63g gordura (43%) ● 48g carboidrato (15%) ● 14g fibra (4%)

## Almoço

645 kcal, 70g proteína, 13g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)

1/6 xícara(s)- 139 kcal



[Salada básica de frango e espinafre](#)

507 kcal

## Jantar

650 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Nozes](#)

1/4 xícara(s)- 175 kcal



[Tigela de frango, brócolis e batata-doce](#)

477 kcal

## Day 4

1347 kcal ● 104g proteína (31%) ● 77g gordura (51%) ● 45g carboidrato (13%) ● 15g fibra (5%)

### Almoço

695 kcal, 51g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



#### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

### Jantar

650 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



#### Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal

## Day 5

1292 kcal ● 98g proteína (30%) ● 76g gordura (53%) ● 41g carboidrato (13%) ● 13g fibra (4%)

### Almoço

695 kcal, 51g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



#### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

### Jantar

595 kcal, 47g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Beterrabas

7 beterrabas- 169 kcal



#### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s)- 428 kcal

## Day 6

1293 kcal ● 128g proteína (40%) ● 57g gordura (39%) ● 51g carboidrato (16%) ● 17g fibra (5%)

### Almoço

695 kcal, 81g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Batatas fritas assadas

97 kcal



#### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

### Jantar

595 kcal, 47g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Beterrabas

7 beterrabas- 169 kcal



#### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s)- 428 kcal

## Day 7

1300 kcal ● 146g proteína (45%) ● 55g gordura (38%) ● 41g carboidrato (13%) ● 13g fibra (4%)

### Almoço

695 kcal, 81g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Batatas fritas assadas

97 kcal



#### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

### Jantar

605 kcal, 65g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal



#### Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 lbs (2212g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- azeite  
2 1/3 oz (mL)
- óleo de coco  
3/4 colher de sopa (10g)
- molho para salada  
2 1/2 colher de sopa (mL)

## Doces

- mel  
2 colher de sopa (42g)

## Especiarias e ervas

- mostarda Dijon  
1 3/4 oz (50g)
- tempero de limão e pimenta  
3/4 colher de sopa (5g)
- pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- sal  
1 colher de sopa (17g)
- páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- cominho em pó  
1 colher de sopa (6g)
- coentro em pó  
1 colher de sopa (5g)
- pó de chili  
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco  
24 folhas (12g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (681g)
- mistura de legumes congelados  
2 1/2 xícara (338g)
- batatas  
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
- cebola  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (67g)
- alface romana (romaine)  
1 1/2 folha externa (42g)

## Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes  
5 colher de sopa (42g)
- miolos de girassol  
2 oz (57g)
- castanhas de caju torradas  
1/2 xícara (66g)
- nozes  
1/2 xícara, sem casca (50g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas-passas  
4 colher de sopa, compacta (41g)
- azeitonas verdes  
24 grande (106g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)

## Salsichas e embutidos

- frios de frango  
6 oz (170g)

## Peixes e mariscos

- camarão, cru  
4 oz (114g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
1 1/3 lbs (605g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 1/2 xícara (135g)
- molho barbecue sem açúcar  
3 colher de sopa (45g)

## Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
2 pedaço (370g)

- couve-flor**  
1/2 cabeça média (13-15 cm diâ.) (294g)
  - brócolis congelado**  
1 embalagem (308g)
  - alho**  
4 dente(s) (de alho) (12g)
  - espinafre fresco**  
3 1/3 xícara(s) (100g)
  - batata-doce**  
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
  - beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
14 beterraba(s) (700g)
-

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Frango com mel e mostarda

10 oz - 547 kcal ● 65g proteína ● 16g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

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

10 oz (284g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**mel**

2 colher de sopa (42g)

**mostarda Dijon**

2 colher de sopa (31g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

### Tomates assados

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



Rende 2 1/2 tomate(s)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**tomates**

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(228g)

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.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

#### mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

### Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

#### uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap paleo de alface club de frango

1 1/2 wrap(s) - 216 kcal ● 32g proteína ● 4g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 wrap(s)

#### mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

#### tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

#### frios de frango

6 oz (170g)

#### cebola

6 fatias finas (54g)

#### alface romana (romaine)

1 1/2 folha externa (42g)

1. Espalhe a mostarda na folha de alface.
2. Coloque o frango, a cebola e o tomate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 3

### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**castanhas de caju torradas**  
2 2/3 colher de sopa (23g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**espinafre fresco**  
3 1/3 xícara(s) (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
10 oz (284g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/4 xícara (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
1 1/3 lbs (605g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**  
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**  
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeitonas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**pó de chili**  
2 colher de chá (5g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**manjericão fresco, ralado**  
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**azeitonas 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)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango com limão e pimenta

12 oz - 444 kcal ● 76g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
3/4 colher de sopa (5g)

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.

## Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



**batatas**  
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Tigela de camarão, brócolis e arroz de couve-flor

336 kcal ● 33g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**couve-flor**  
1/2 cabeça média (13-15 cm diâ.)  
(294g)  
**brócolis congelado**  
1/4 embalagem (71g)  
**cebola, cortado em cubinhos**  
1/6 pequeno (13g)  
**alho, cortado em cubinhos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**óleo de coco, dividido**  
3/4 colher de sopa (10g)  
**camarão, cru, descascado e sem veia**  
4 oz (114g)

1. Prepare o arroz:
2. Remova as folhas e o caule da couve-flor. Rale a cabeça até que fique com aspecto de arroz.
3. Adicione metade do óleo de coco em uma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente a cebola picada e o alho por alguns minutos até amolecerem.
4. Adicione a couve-flor ralada, sal e pimenta; mexa. Cozinhe por alguns minutos até aquecer. Reserve.
5. Prepare o camarão:
6. Aqueça a segunda metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
7. Adicione o camarão na panela e cozinhe por 5-6 minutos, até ficar totalmente rosado e opaco.
8. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
9. Junte o camarão, o brócolis e o arroz; mexa (ou mantenha tudo separado – como preferir!). Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**

3/8 embalagem (118g)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**páprica**

1/2 colher de chá (1g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

6 2/3 oz (187g)

**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**

5/6 embalagem (237g)

**sal**

1 colher de chá (5g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**páprica**

1 colher de chá (2g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

13 1/3 oz (373g)

**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

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

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Beterrabas

7 beterrabas - 169 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**

7 beterraba(s) (350g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**

14 beterraba(s) (700g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

2 pitada (2g)

**cominho em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**coentro em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

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

1 pedaço (185g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**alho, picado**

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

**azeite, dividido**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

4 pitada (3g)

**cominho em pó**

1 colher de sopa (6g)

**coentro em pó**

1 colher de sopa (5g)

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

2 pedaço (370g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**alho, picado**

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

**azeite, dividido**

2 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 5 ↗

Comer em dia 7

### Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**castanhas de caju torradas**  
5 colher de sopa (43g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal ● 59g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/2 xícara (135g)  
**molho barbecue sem açúcar**  
3 colher de sopa (45g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.