

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1600 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 1618 kcal ● 133g proteína (33%) ● 82g gordura (46%) ● 65g carboidrato (16%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

760 kcal, 50g proteína, 20g carboidratos líquidos, 49g gordura



Linguiça de frango
3 unidade- 381 kcal



Couve-de-bruxelas assada
174 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
204 kcal

Jantar

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Day 2 1583 kcal ● 155g proteína (39%) ● 57g gordura (32%) ● 91g carboidrato (23%) ● 23g fibra (6%)

Almoço

755 kcal, 81g proteína, 48g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
12 oz- 444 kcal



Batatas-doces fritas
309 kcal

Jantar

830 kcal, 74g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 kcal

Day 3 1594 kcal ● 145g proteína (36%) ● 90g gordura (51%) ● 34g carboidrato (9%) ● 17g fibra (4%)

Almoço

770 kcal, 63g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 388 kcal



Salada básica de frango e espinafre
380 kcal

Jantar

825 kcal, 81g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Arroz de couve-flor
2 1/2 xícara(s)- 151 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
674 kcal

Day 4

1594 kcal ● 145g proteína (36%) ● 90g gordura (51%) ● 34g carboidrato (9%) ● 17g fibra (4%)

Almoço

770 kcal, 63g proteína, 10g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Salada básica de frango e espinafre

380 kcal

Jantar

825 kcal, 81g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Arroz de couve-flor

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal

Day 5

1638 kcal ● 133g proteína (32%) ● 103g gordura (57%) ● 26g carboidrato (6%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

850 kcal, 54g proteína, 8g carboidratos líquidos, 64g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Wrap de alface com salmão

630 kcal

Jantar

785 kcal, 79g proteína, 18g carboidratos líquidos, 39g gordura



Almôndegas de peru

14 almôndegas- 639 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Day 6

1549 kcal ● 137g proteína (35%) ● 81g gordura (47%) ● 49g carboidrato (13%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

765 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Goulash húngaro

461 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal

Jantar

785 kcal, 79g proteína, 18g carboidratos líquidos, 39g gordura



Almôndegas de peru

14 almôndegas- 639 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Day 7

1640 kcal ● 161g proteína (39%) ● 75g gordura (41%) ● 62g carboidrato (15%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

765 kcal, 58g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Goulash húngaro

461 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal

Jantar

875 kcal, 103g proteína, 32g carboidratos líquidos, 33g gordura



Batatas-doces fritas

132 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira

745 kcal

Lista de Compras



Salsichas e embutidos

- linguiça de frango, cozida
3 linguiça (252g)

Especiarias e ervas

- sal
1 oz (32g)
- pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)
- pó de chili
2 colher de chá (5g)
- manjericão fresco
12 folhas (6g)
- tempero de limão e pimenta
3/4 colher de sopa (5g)
- alho em pó
1/4 oz (8g)
- páprica
5 1/2 g (5g)
- tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- orégano seco
1/8 oz (4g)
- cebola em pó
2 colher de chá (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-de-bruxelas
6 oz (170g)
- abobrinha
2 médio (368g)
- alho
1 dente (de alho) (3g)
- tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (795g)
- batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (798g)
- cenouras
2 1/2 médio (153g)
- alface romana (romaine)
1 3/4 cabeça (1112g)
- espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (340g)
- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (174g)
- aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

Gorduras e óleos

- azeite
2 oz (mL)
- óleo
6 oz (mL)
- molho para salada
56 1/4 colher de chá (mL)
- maionese
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2497g)
- peru moído, cru
22 1/2 oz (635g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 xícara, inteira (161g)

Outro

- couve-flor congelada
5 xícara (567g)
- folhas verdes variadas
12 xícara (360g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 1/2 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

- salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural
2/3 xícara (196g)

Bebidas

extrato de tomate
1/3 lata (170 g) (57g)

água
1/2 xícara(s) (mL)

brócolis
10 colher de sopa, picado (57g)

Produtos bovinos

pimentão vermelho
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)

carne para ensopado de boi, crua
1 lbs (454g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Linguiça de frango

3 unidade - 381 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade

linguiça de frango, cozida
3 linguiça (252g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Couve-de-bruxelas assada

174 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
6 oz (170g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/4 médio (245g)
alho, picado
5/8 dente (de alho) (2g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

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 tempero 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-doces fritas

309 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra



azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
páprica
1/4 colher de chá (1g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
5/8 libras (265g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

380 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
2 1/2 xícara(s) (75g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
1/2 lbs (213g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
15 oz (425g)

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 5

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/4 xícara(s)



amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com salmão

630 kcal ● 46g proteína ● 46g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



salmão enlatado

2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

aipo cru, cortado em cubinhos

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.

2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.

3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.

4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash húngaro

461 kcal ● 52g proteína ● 23g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 2/3 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
1/6 lata (170 g) (28g)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado finamente
1/6 dente (de alho) (1g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
1/2 lbs (227g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
1/3 lata (170 g) (57g)
cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado finamente
1/3 dente (de alho) (1g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
16 oz (454g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
2 colher de chá (5g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio. Cozinhe as cebolas no óleo até ficarem macias, mexendo frequentemente. Retire as cebolas e reserve.
2. Em uma tigela média, misture páprica, pimenta e metade do sal. Tempere os cubos de carne com essa mistura e cozinhe na panela onde estavam as cebolas até dourarem por todos os lados. Volte as cebolas para a panela e adicione a pasta de tomate, água, alho e o restante do sal. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 1 1/2 a 2 horas, ou até a carne ficar macia.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
tomates
2 xícara de tomates-cereja (298g)
molho para salada
3/4 xícara (mL)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 12 onça(s)

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)

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.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 2

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 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.

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz de couve-flor

2 1/2 xícara(s) - 151 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

2 1/2 xícara (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

5 xícara (567g)

óleo

5 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.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal ● 79g proteína ● 30g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
6 oz (170g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
3/4 lbs (336g)
cenouras, finamente fatiadas
3/4 médio (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
3/4 lbs (340g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 1/2 lbs (672g)
cenouras, finamente fatiadas
1 1/2 médio (92g)

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

Almôndegas de peru

14 almôndegas - 639 kcal ● 73g proteína ● 35g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
2/3 lbs (318g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
cebola em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
1/3 xícara (98g)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
22 1/2 oz (635g)
óleo
4 colher de chá (mL)
sal
2 colher de chá (13g)
orégano seco
2 colher de chá, folhas (2g)
alho em pó
2 colher de chá (7g)
cebola em pó
2 colher de chá (5g)
iogurte grego desnatado, natural
2/3 xícara (196g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru moído, o pó de cebola, o pó de alho, o orégano e o sal com as mãos até ficar bem incorporado. Forme pequenas almôndegas (use o número de almôndegas listado nos detalhes da receita). Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando cuidadosamente, até que todos os lados estejam dourados e as almôndegas estejam cozidas por completo. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Batatas-doces fritas

132 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
páprica
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
1/4 libras (114g)

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.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

745 kcal ● 101g proteína ● 30g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra

**tomates**

5 colher de sopa de tomates-cereja (47g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

cebola, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

brócolis

10 colher de sopa, picado (57g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

15 oz (425g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)

abobrinha, fatiado

5/8 médio (123g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.