

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2200 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

2159 kcal ● 242g proteína (45%) ● 85g gordura (36%) ● 79g carboidrato (15%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura  
899 kcal

### Jantar

1035 kcal, 136g proteína, 13g carboidratos líquidos, 44g gordura



Peito de frango ao balsâmico

20 oz- 789 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva  
245 kcal

## Day 2

2173 kcal ● 171g proteína (31%) ● 114g gordura (47%) ● 87g carboidrato (16%) ● 29g fibra (5%)

### Almoço

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura  
899 kcal

### Jantar

1050 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 73g gordura



Sopa de curry de peru

930 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

## Day 3

2150 kcal ● 188g proteína (35%) ● 124g gordura (52%) ● 46g carboidrato (9%) ● 24g fibra (4%)

### Almoço

1100 kcal, 124g proteína, 25g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas  
18 onça(s)- 899 kcal

### Jantar

1050 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 73g gordura



Sopa de curry de peru

930 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

## Day 4

2197 kcal ● 250g proteína (45%) ● 86g gordura (35%) ● 81g carboidrato (15%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

1100 kcal, 124g proteína, 25g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
18 onça(s)- 899 kcal

### Jantar

1095 kcal, 126g proteína, 56g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Purê de batata-doce**  
275 kcal



**Peito de frango básico**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Couve com alho**  
80 kcal

## Day 5

2224 kcal ● 212g proteína (38%) ● 103g gordura (42%) ● 75g carboidrato (14%) ● 36g fibra (6%)

### Almoço

1130 kcal, 86g proteína, 19g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Nozes**  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

### Jantar

1095 kcal, 126g proteína, 56g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Purê de batata-doce**  
275 kcal



**Peito de frango básico**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Couve com alho**  
80 kcal

## Day 6

2166 kcal ● 210g proteína (39%) ● 105g gordura (44%) ● 64g carboidrato (12%) ● 31g fibra (6%)

### Almoço

1130 kcal, 86g proteína, 19g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Nozes**  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

### Jantar

1035 kcal, 124g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Purê de batata-doce**  
183 kcal



**Costeletas de porco ao curry**  
3 costeletas(s)- 718 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal

Almoço

1185 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 92g gordura



Salada de tomate e abacate  
587 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos  
6 oz- 600 kcal

Jantar

1035 kcal, 124g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Purê de batata-doce  
183 kcal



Costeletas de porco ao curry  
3 costeleta(s)- 718 kcal



Salada simples de folhas mistas  
136 kcal



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ peras  
4 médio (712g)
- ☐ suco de limão  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
3 3/4 abacate(s) (754g)
- ☐ azeitonas verdes  
36 grande (158g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco  
1 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/6 oz (6g)
- ☐ sal  
3/4 oz (22g)
- ☐ curry em pó  
1/2 oz (16g)
- ☐ alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de sopa (16g)
- ☐ manjeriço fresco  
36 folhas (18g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã  
2 colher de chá (mL)
- ☐ caldo de legumes  
3 xícara(s) (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1 lbs (454g)
- ☐ cenouras  
4 1/2 médio (266g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 lbs (3529g)
- ☐ peru moído, cru  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
1 coxa(s) (170g)

## Outro

- ☐ tempero italiano  
5 pitada (2g)
- ☐ folhas verdes variadas  
15 xícara (450g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
3/4 lbs (mL)
- ☐ nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
4 lata (688g)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso  
6 pedaço (1068g)

## Bebidas

- ☐ água  
1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
2 xícara (288g)
  - ☐ alho  
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
  - ☐ gengibre fresco  
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
  - ☐ pimentão  
5 1/2 grande (894g)
  - ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
  - ☐ tomates  
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (827g)
  - ☐ batata-doce  
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
  - ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1/2 lbs (227g)
  - ☐ cogumelos  
4 oz (113g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

## Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal ● 105g proteína ● 40g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
4 pitada, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
1 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
1 lbs (448g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1 lbs (454g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
2 lbs (896g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
2 médio (122g)

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.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
9 xícara (270g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

### Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeitonas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
1 colher de sopa (8g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (510g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
36 tomatinhos (612g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**azeitonas verdes**  
36 grande (158g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
2 colher de sopa (16g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
36 folhas (18g)

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.



## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### pimentão

2 grande (328g)

#### cebola

1/2 pequeno (35g)

#### atum enlatado, escurrido

2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates

2 abacate(s) (402g)

#### suco de limão

4 colher de chá (mL)

#### sal

4 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

#### pimentão

4 grande (656g)

#### cebola

1 pequeno (70g)

#### atum enlatado, escurrido

4 lata (688g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escurrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.



## Almoço 4

Comer em dia 7

### Salada de tomate e abacate

587 kcal ● 8g proteína ● 46g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



#### **cebola**

2 1/2 colher de sopa, picado (38g)

#### **suco de limão**

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **alho em pó**

5 pitada (2g)

#### **sal**

5 pitada (4g)

#### **pimenta-do-reino**

5 pitada, moído (1g)

#### **abacates, cortado em cubos**

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

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

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.

### Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1 coxa(s) (170g)

**sal**

1 pitada (0g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**

4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os 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 voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na 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 que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente 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 a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

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

1 1/4 lbs (567g)

**vinagrete balsâmico**

5 colher de sopa (mL)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

5 pitada (2g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 xícara (288g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Sopa de curry de peru

930 kcal ● 63g proteína ● 64g gordura ● 18g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**leite de coco enlatado**

6 oz (mL)

**caldo de legumes**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**curry em pó**

1 colher de sopa (6g)

**peru moído, cru**

10 oz (284g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**alho, picado fino**

1 dente (de alho) (3g)

**gengibre fresco, picado fino**

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

**pimentão, sem sementes e picado**

1 médio (119g)

**cenouras, fatiado**

1 grande (72g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de coco enlatado**

3/4 lbs (mL)

**caldo de legumes**

3 xícara(s) (mL)

**curry em pó**

2 colher de sopa (13g)

**peru moído, cru**

1 1/4 lbs (567g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**alho, picado fino**

2 dente (de alho) (6g)

**gengibre fresco, picado fino**

2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

**pimentão, sem sementes e picado**

2 médio (238g)

**cenouras, fatiado**

2 grande (144g)

1. Aqueça óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione o peru e um pouco de sal e pimenta. Quebre o peru e cozinhe até começar a dourar, 4-5 minutos.
2. Acrescente gengibre, alho e curry em pó. Cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
3. Despeje o caldo, o leite de coco, o pimentão e a cenoura. Misture para combinar.
4. Leve à fervura. Reduza para fogo baixo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até os vegetais ficarem macios, 4-6 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

### Peito de frango básico

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 2/3 oz (523g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**óleo**  
2 1/3 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

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

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.
-

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### **batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

#### **batata-doce**

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

### Costeletas de porco ao curry

3 costeletas(s) - 718 kcal ● 118g proteína ● 27g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### **costeleta de porco com osso**

3 pedaço (534g)

#### **curry em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **sal**

3 pitada (2g)

#### **pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### **costeleta de porco com osso**

6 pedaço (1068g)

#### **curry em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

#### **sal**

1/4 colher de sopa (5g)

#### **pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

6 xícara (180g)

**molho para salada**

6 colher de sopa (mL)

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