

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2500 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

2452 kcal ● 265g proteína (43%) ● 125g gordura (46%) ● 38g carboidrato (6%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1240 kcal, 166g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Costeletas de porco ao curry

4 costeletas(s)- 957 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal

Jantar

1210 kcal, 98g proteína, 24g carboidratos líquidos, 72g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

13 1/3 oz- 930 kcal



Couve com alho

279 kcal

Day 2

2508 kcal ● 292g proteína (47%) ● 121g gordura (44%) ● 36g carboidrato (6%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1240 kcal, 166g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Costeletas de porco ao curry

4 costeletas(s)- 957 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal

Jantar

1265 kcal, 125g proteína, 22g carboidratos líquidos, 69g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal

Day 3

2456 kcal ● 189g proteína (31%) ● 148g gordura (54%) ● 59g carboidrato (10%) ● 34g fibra (6%)

Almoço

1225 kcal, 89g proteína, 32g carboidratos líquidos, 72g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal

Jantar

1230 kcal, 99g proteína, 27g carboidratos líquidos, 75g gordura



Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal



Pistaches

563 kcal

Day 4

2532 kcal ● 245g proteína (39%) ● 137g gordura (49%) ● 53g carboidrato (8%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1270 kcal, 119g proteína, 28g carboidratos líquidos, 70g gordura



Goulash húngaro
1036 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

1260 kcal, 126g proteína, 25g carboidratos líquidos, 67g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira
894 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal

Day 5

2527 kcal ● 285g proteína (45%) ● 132g gordura (47%) ● 24g carboidrato (4%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1245 kcal, 168g proteína, 14g carboidratos líquidos, 47g gordura



Couve com alho
358 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Jantar

1280 kcal, 117g proteína, 10g carboidratos líquidos, 85g gordura



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal



Coxas de frango assadas
18 oz- 1155 kcal

Day 6

2481 kcal ● 170g proteína (27%) ● 148g gordura (54%) ● 91g carboidrato (15%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1230 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 68g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Salada grega com frango
990 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 27g carboidratos líquidos, 80g gordura



Salada de bife e beterraba
1171 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Day 7

2481 kcal ● 170g proteína (27%) ● 148g gordura (54%) ● 91g carboidrato (15%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1230 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 68g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Salada grega com frango
990 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 27g carboidratos líquidos, 80g gordura



Salada de bife e beterraba
1171 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Produtos suínos

- ☐ costeleta de porco com osso
8 pedaço (1424g)

Especiarias e ervas

- ☐ curry em pó
2 colher de chá (4g)
- ☐ sal
1 oz (29g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/6 oz (6g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ pó de chili
1 colher de sopa (8g)
- ☐ manjeriço fresco
18 folhas (9g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ cebola em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ páprica
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
7 oz (mL)
- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
10 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
- ☐ alho
12 1/2 dente(s) (de alho) (37g)

Doces

- ☐ mel
2 1/2 colher de chá (18g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
2 lbs (888g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (2029g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
1 lata (~170 g) (184g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ peras
4 médio (712g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)

Bebidas

- ☐ água
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- ☐ carne para ensopado de boi, crua
18 oz (511g)

- ☐ **abobrinha**
6 1/2 médio (1274g)
 - ☐ **tomates**
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (696g)
 - ☐ **pimentão**
3 grande (492g)
 - ☐ **cebola**
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (270g)
 - ☐ **extrato de tomate**
3/8 lata (170 g) (64g)
 - ☐ **brócolis**
3 1/4 xícara, picado (296g)
 - ☐ **pimentão vermelho**
3/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (89g)
 - ☐ **pepino**
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
 - ☐ **cebola roxa**
1 1/2 pequeno (105g)
 - ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
 - ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
5 beterraba(s) (250g)
-

- ☐ **bife de sirloin cru**
1 1/2 lbs (709g)

Outro

- ☐ **tempero italiano**
1 colher de sopa (11g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ **caldo de ossos de frango**
4 xícara(s) (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Costeletas de porco ao curry

4 costeletas(s) - 957 kcal ● 157g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

costeleta de porco com osso

4 pedaço (712g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

costeleta de porco com osso

8 pedaço (1424g)

curry em pó

2 colher de chá (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, 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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

4 2/3 xícara (672g)

azeite

2 1/3 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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 4 metade(s) de pimentão

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, escorrido

2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, 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.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal  8g proteína  24g gordura  15g carboidrato  2g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4

Goulash húngaro

1036 kcal ● 116g proteína ● 51g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
extrato de tomate
3/8 lata (170 g) (64g)
cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (124g)
alho, picado finamente
3/8 dente (de alho) (1g)
carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas
18 oz (511g)
páprica, de preferência páprica doce húngara
3/4 colher de sopa (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 de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



couve-manteiga (collard greens)

18 oz (510g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

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 com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal ● 152g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 24 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 1/2 colher de sopa (10g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada grega com frango

990 kcal ● 69g proteína ● 68g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

azeitonas verdes
6 colher de sopa (53g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de vinho tinto
3/4 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
tomates, picado
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)
tempero italiano, dividido
1/2 colher de sopa (5g)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)

Para todas as 2 refeições:

azeitonas verdes
3/4 xícara (105g)
azeite
1/4 xícara (mL)
vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
tomates, picado
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
tempero italiano, dividido
1 colher de sopa (11g)
cebola roxa, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)

1. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre de vinho tinto, metade do tempero italiano e um pouco de sal/pimenta. Reserve o molho.
2. Tempere o frango com alho em pó, o restante do tempero italiano e um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Cozinhe por 5-8 minutos de cada lado, ou até ficar totalmente cozido. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
4. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços do tamanho de uma garfada. Reserve.
5. Adicione todos os ingredientes restantes a uma tigela grande, acrescente o frango e o molho, misture e sirva.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Rende 13 1/3 oz

mostarda marrom tipo deli

1 1/4 colher de sopa (19g)

mel

2 1/2 colher de chá (18g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

13 1/3 oz (378g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



couve-manteiga (collard greens)

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/4 médio (441g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 18 onça(s)

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)

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.

Jantar 3

Comer em dia 3

Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal ● 80g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

cebola em pó

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

abobrinha, cortado em espiral

1 1/4 médio (245g)

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

3/4 lbs (336g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

Pistaches

563 kcal ● 20g proteína ● 42g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



pistaches sem casca

3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Frango e legumes assados em uma única assadeira

894 kcal ● 121g proteína ● 36g gordura ● 15g carboidrato ● 8g fibra



tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

cebola, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (510g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

3/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (89g)

abobrinha, fatiado

3/4 médio (147g)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/4 médio (441g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Coxas de frango assadas

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



Rende 18 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

18 oz (510g)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

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.

Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de bife e beterraba

1171 kcal ● 81g proteína ● 79g gordura ● 27g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

bife de sirloin cru

3/4 lbs (354g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

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

2 1/2 beterraba(s) (125g)

Para todas as 2 refeições:

bife de sirloin cru

1 1/2 lbs (709g)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

brócolis

2 1/2 xícara, picado (228g)

molho para salada

10 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

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

5 beterraba(s) (250g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango

4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.