

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2600 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** 2576 kcal ● 299g proteína (46%) ● 89g gordura (31%) ● 113g carboidrato (18%) ● 31g fibra (5%)

## Almoço

1270 kcal, 142g proteína, 74g carboidratos líquidos, 39g gordura



Purê de batata-doce

366 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

## Jantar

1305 kcal, 157g proteína, 39g carboidratos líquidos, 50g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

24 oz- 888 kcal



Palitos de cenoura assados

415 kcal

**Day 2** 2567 kcal ● 166g proteína (26%) ● 126g gordura (44%) ● 143g carboidrato (22%) ● 50g fibra (8%)

## Almoço

1285 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 42g gordura



Banana

4 banana(s)- 466 kcal



Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

## Jantar

1280 kcal, 86g proteína, 27g carboidratos líquidos, 84g gordura



Salada de frango com abacate e maçã

917 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

**Day 3** 2565 kcal ● 221g proteína (34%) ● 89g gordura (31%) ● 175g carboidrato (27%) ● 46g fibra (7%)

## Almoço

1285 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 42g gordura



Banana

4 banana(s)- 466 kcal



Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

## Jantar

1280 kcal, 140g proteína, 60g carboidratos líquidos, 46g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Peito de frango marinado

21 1/3 oz- 754 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal

**Day 4** 2577 kcal ● 216g proteína (33%) ● 104g gordura (36%) ● 156g carboidrato (24%) ● 37g fibra (6%)

### Almoço

1290 kcal, 124g proteína, 64g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Tilápia com molho de tomate e alcaparras**  
20 oz de tilápia- 974 kcal



**Batata-doce assada com alecrim**  
315 kcal

### Jantar

1285 kcal, 92g proteína, 92g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Peru moído básico**  
14 oz- 657 kcal



**Legumes mistos**  
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



**Batatas-doces fritas**  
485 kcal

**Day 5** 2568 kcal ● 235g proteína (37%) ● 105g gordura (37%) ● 127g carboidrato (20%) ● 44g fibra (7%)

### Almoço

1290 kcal, 124g proteína, 64g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Tilápia com molho de tomate e alcaparras**  
20 oz de tilápia- 974 kcal



**Batata-doce assada com alecrim**  
315 kcal

### Jantar

1280 kcal, 110g proteína, 63g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Tigela de porco, brócolis e batata-doce**  
887 kcal

**Day 6** 2583 kcal ● 256g proteína (40%) ● 122g gordura (43%) ● 79g carboidrato (12%) ● 36g fibra (6%)

### Almoço

1305 kcal, 145g proteína, 16g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Sementes de girassol**  
316 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**  
989 kcal

### Jantar

1280 kcal, 110g proteína, 63g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Tigela de porco, brócolis e batata-doce**  
887 kcal

**Day 7** 2592 kcal ● 234g proteína (36%) ● 139g gordura (48%) ● 74g carboidrato (11%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1305 kcal, 145g proteína, 16g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Sementes de girassol**  
316 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**  
989 kcal

### Jantar

1285 kcal, 89g proteína, 58g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Tigela de frango, brócolis e batata-doce**  
763 kcal



**Nozes**  
3/4 xícara(s)- 524 kcal

# **Lista de Compras**



## **Vegetais e produtos vegetais**

- batata-doce  
11 batata-doce, 13 cm de comprimento (2306g)
- tomates  
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1234g)
- cenouras  
13 médio (798g)
- alface romana (romaine)  
7 folha externa (196g)
- cebola  
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (302g)
- aipo cru  
1/4 xícara, picado (21g)
- chalotas  
2 chalota (227g)
- alho  
4 dente(s) (de alho) (12g)
- mistura de legumes congelados  
1 1/2 xícara (203g)
- brócolis congelado  
2 embalagem (568g)
- espinafre fresco  
13 xícara(s) (390g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- azeite  
1/3 lbs (mL)
- molho para marinhar  
2/3 xícara (mL)
- molho para salada  
9 3/4 colher de sopa (mL)

## **Produtos de aves**

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 lbs (3555g)
- peru moído, cru  
14 oz (397g)

## **Especiarias e ervas**

- tempero de limão e pimenta  
1 1/2 colher de sopa (10g)
- alecrim seco  
1/4 oz (7g)
- sal  
1 1/2 colher de sopa (28g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- banana  
8 médio (18 a 20 cm de comprimento) (944g)
- abacates  
4 1/4 abacate(s) (854g)
- suco de limão  
2 fl oz (mL)
- maçãs  
5/6 médio (≈8 cm diâ.) (152g)

## **Salsichas e embutidos**

- presunto fatiado  
1 3/4 lbs (794g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol  
1/4 lbs (99g)
- nozes  
3/4 xícara, sem casca (75g)

## **Peixes e mariscos**

- tilápia, crua  
2 1/2 lbs (1134g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- caldo de legumes  
1/2 xícara(s) (mL)

## **Produtos suíños**

- lombo de porco, cru  
2 lbs (907g)

- mostarda Dijon**  
1/4 xícara (53g)
  - alho em pó**  
1/2 colher de sopa (5g)
  - pimenta-do-reino**  
4 colher de chá, moído (9g)
  - alcaparras**  
2 colher de sopa, escorrido (17g)
  - páprica**  
1 3/4 colher de chá (4g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



#### 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.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

### Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 1/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**1 1/3 lbs (597g)**  
**óleo**  
**4 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Banana

4 banana(s) - 466 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 96g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

Para todas as 2 refeições:

**banana**  
8 médio (18 a 20 cm de comprimento) (944g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g proteína ● 41g gordura ● 20g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda Dijon**  
1 3/4 colher de sopa (26g)  
**alface romana (romaine)**  
3 1/2 folha externa (98g)  
**presunto fatiado**  
14 oz (397g)  
**cebola**  
14 fatias finas (126g)  
**tomates**  
7 fatia(s), fina/pequena (105g)  
**abacates, fatiado**  
7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda Dijon**  
1/4 xícara (53g)  
**alface romana (romaine)**  
7 folha externa (196g)  
**presunto fatiado**  
1 3/4 lbs (794g)  
**cebola**  
28 fatias finas (252g)  
**tomates**  
14 fatia(s), fina/pequena (210g)  
**abacates, fatiado**  
1 3/4 abacate(s) (352g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Tilápia com molho de tomate e alcaparras

20 oz de tilápia - 974 kcal ● 121g proteína ● 38g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**tilápia, crua**  
1 1/4 lbs (567g)  
**alcaparras**  
1 colher de sopa, escorrido (9g)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates, picado**  
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)  
**chalotas, picado finamente**  
1 chalota (113g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**tilápia, crua**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**alcaparras**  
2 colher de sopa, escorrido (17g)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**tomates, picado**  
4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)  
**chalotas, picado finamente**  
2 chalota (227g)  
**alho, picado**  
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Molho: Adicione metade do óleo (reservando o restante), o alho e a chalota a uma frigideira em fogo médio. Refogue por cerca de 5 minutos. Misture os tomates e cozinhe por mais 3-5 minutos. Acrescente o caldo e deixe reduzir por cerca de 5 minutos. Adicione as alcaparras, cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo.
2. Peixe: Forre uma assadeira com papel-alumínio e pré-aqueça o grelhador do forno. Prepare o peixe esfregando todos os lados com o óleo restante e uma pitada de sal/pimenta. Coloque o peixe na assadeira e leve ao grelhador na prateleira mais baixa por 6-8 minutos. Verifique o peixe a cada poucos minutos para garantir que não passe do ponto ou queime. A tilápia estará pronta quando a polpa estiver opaca e se soltar em lascas ao ser mexida com um garfo.
3. Quando ambos estiverem prontos, despeje o molho de tomate e alcaparras por cima da tilápia e sirva.

### Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alecrim seco**  
1 colher de sopa (3g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

989 kcal ● 130g proteína ● 45g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**  
6 1/2 xícara(s) (195g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
1 1/4 lbs (553g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
13 xícara(s) (390g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
9 3/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
2 1/2 lbs (1106g)

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.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### 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 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.

## Palitos de cenoura assados

415 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 15g fibra



**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**cenouras, descascado**  
18 oz (510g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada de frango com abacate e maçã

917 kcal ● 68g proteína ● 55g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



**aipo cru**  
1/4 xícara, picado (21g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
10 oz (284g)  
**abacates, picado**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**maçãs, finamente picado**  
5/6 médio (≈8 cm diâ.) (152g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### Peito de frango marinado

21 1/3 oz - 754 kcal ● 134g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 1/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)  
**molho para marinhar**  
2/3 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.

## Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**alecrim seco**

1/2 colher de sopa (2g)

**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

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. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

**peru moído, cru**

14 oz (397g)

**óleo**

1 3/4 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

### Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**

1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Batatas-doces fritas

485 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 73g carboidrato ● 13g fibra



**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**páprica**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, descascado**  
1 libras (416g)

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.

---

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

5 colher de chá, picado (25g)

**suco de limão**

5 colher de chá (mL)

**azeite**

1 1/4 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1/2 colher de chá (1g)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

5/6 abacate(s) (168g)

**tomates, cortado em cubinhos**

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

1/4 xícara, picado (50g)

**suco de limão**

1/4 xícara (mL)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1 colher de chá (3g)

**sal**

1 colher de chá (5g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**abacates, cortado em cubos**

1 2/3 abacate(s) (335g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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.

---

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

887 kcal ● 105g proteína ● 22g gordura ● 52g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
2/3 embalagem (189g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)  
**lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
16 oz (454g)

Para todas as 2 refeições:

**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**brócolis congelado**  
1 1/3 embalagem (379g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**azeite**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)  
**lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
2 lbs (907g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

---

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

---

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

763 kcal ● 78g proteína ● 20g gordura ● 53g carboidrato ● 15g fibra



**brócolis congelado**  
2/3 embalagem (189g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
2/3 lbs (299g)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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.

## Nozes

3/4 xícara(s) - 524 kcal ● 11g proteína ● 49g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/4 xícara(s)

**nozes**  
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

