

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

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 marinar
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 suínos

- ☐ 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)

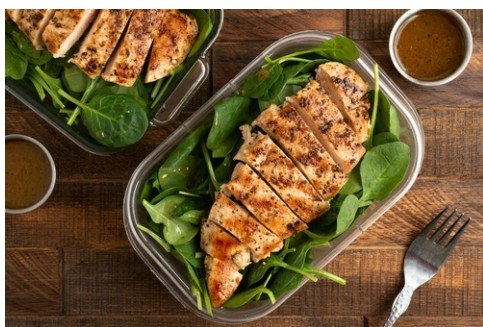
Para todas as 2 refeições:

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 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.

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).\r\nColoque 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 marinar

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.
-