

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2700 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

2764 kcal ● 293g proteína (42%) ● 118g gordura (38%) ● 90g carboidrato (13%) ● 43g fibra (6%)

### Almoço

1365 kcal, 122g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal

### Jantar

1395 kcal, 171g proteína, 65g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
26 oz- 962 kcal



**Gomos de batata-doce**  
434 kcal

## Day 2

2676 kcal ● 182g proteína (27%) ● 111g gordura (37%) ● 147g carboidrato (22%) ● 92g fibra (14%)

### Almoço

1365 kcal, 122g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal

### Jantar

1310 kcal, 59g proteína, 122g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Mix de castanhas**  
1/3 xícara(s)- 272 kcal



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
1037 kcal

## Day 3

2652 kcal ● 248g proteína (37%) ● 88g gordura (30%) ● 175g carboidrato (26%) ● 42g fibra (6%)

### Almoço

1295 kcal, 128g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
189 kcal



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



**Purê de batata-doce**  
366 kcal

### Jantar

1355 kcal, 120g proteína, 90g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Arroz de couve-flor**  
3 1/2 xícara(s)- 212 kcal



**Tigela de frango, brócolis e batata-doce**  
1144 kcal

## Day 4

2652 kcal ● 248g proteína (37%) ● 88g gordura (30%) ● 175g carboidrato (26%) ● 42g fibra (6%)

### Almoço

1295 kcal, 128g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
189 kcal



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



**Purê de batata-doce**  
366 kcal

### Jantar

1355 kcal, 120g proteína, 90g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Arroz de couve-flor**  
3 1/2 xícara(s)- 212 kcal



**Tigela de frango, brócolis e batata-doce**  
1144 kcal

## Day 5

2679 kcal ● 222g proteína (33%) ● 139g gordura (47%) ● 103g carboidrato (15%) ● 33g fibra (5%)

### Almoço

1325 kcal, 85g proteína, 84g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Purê de batata-doce**  
366 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal



**Peito de frango recheado com pimentão assado**  
12 oz- 858 kcal

### Jantar

1355 kcal, 137g proteína, 19g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Salada paleo de frango com salsa verde**  
1353 kcal

## Day 6

2682 kcal ● 177g proteína (26%) ● 164g gordura (55%) ● 97g carboidrato (15%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1325 kcal, 85g proteína, 84g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Purê de batata-doce**  
366 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal



**Peito de frango recheado com pimentão assado**  
12 oz- 858 kcal

### Jantar

1355 kcal, 92g proteína, 13g carboidratos líquidos, 98g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
352 kcal



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
15 oz- 1005 kcal

## Day 7

2682 kcal ● 189g proteína (28%) ● 175g gordura (59%) ● 50g carboidrato (7%) ● 38g fibra (6%)

### Almoço

1325 kcal, 97g proteína, 37g carboidratos líquidos, 77g gordura



**Salada de frango com abacate e maçã**  
1283 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Jantar

1355 kcal, 92g proteína, 13g carboidratos líquidos, 98g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
352 kcal



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
15 oz- 1005 kcal



## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
6 1/2 abacate(s) (1289g)
- suco de limão  
3 fl oz (mL)
- suco de limão  
2 1/2 colher de chá (mL)
- limão  
1 1/4 grande (105g)
- maçãs  
1 1/6 médio (≈8 cm diâ.) (212g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1 oz (26g)
- pimenta-do-reino  
1/3 oz (9g)
- tempero de limão e pimenta  
5 colher de chá (11g)
- cominho em pó  
1 1/2 colher de sopa (9g)
- páprica  
1 colher de sopa (7g)
- alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- tomilho seco  
1 1/4 colher de chá, folhas (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- pimentão  
6 grande (984g)
- cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (208g)
- batata-doce  
14 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (3045g)
- folhas de couve  
1 1/4 xícara, picada (50g)
- extrato de tomate  
5 colher de chá (27g)
- alho  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
- tomates  
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (695g)
- brócolis congelado  
2 embalagem (568g)
- aipo cru  
1/4 xícara, picado (29g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
6 lata (1032g)
- salmão  
30 oz (851g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 lbs (3576g)
- coxas de frango sem osso, com pele  
1 1/2 lbs (681g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
3 oz (mL)
- óleo  
5 oz (mL)
- molho para salada  
3/4 xícara (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes  
5 colher de sopa (42g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
6 colher de sopa (44g)

## Bebidas

- água  
2 1/2 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto  
1 2/3 lata(s) (732g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
16 1/2 xícara (495g)
- couve-flor congelada  
7 xícara (794g)
- pimentos vermelhos assados  
2 pimenta(s) (140g)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa verde  
3 colher de sopa (48g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão - 1367 kcal ● 122g proteína ● 73g gordura ● 25g carboidrato ● 30g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pimentão**  
3 grande (492g)  
**cebola**  
3/4 pequeno (53g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3 lata (516g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
3 abacate(s) (603g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pimentão**  
6 grande (984g)  
**cebola**  
1 1/2 pequeno (105g)  
**atum enlatado, escorrido**  
6 lata (1032g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**tomates**  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**tomates**  
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Purê de batata-doce

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Purê de batata-doce

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



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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.

---

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

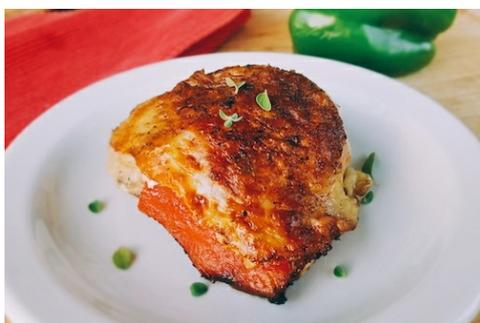
**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

### Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz - 858 kcal ● 77g proteína ● 59g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
3/4 lbs (341g)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
1 pimenta(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
1 1/2 lbs (681g)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
2 pimenta(s) (140g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de frango com abacate e maçã

1283 kcal ● 95g proteína ● 77g gordura ● 31g carboidrato ● 22g fibra



**aipo cru**  
1/4 xícara, picado (29g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (2g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (1g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**  
14 oz (397g)  
**abacates, picado**  
1 1/6 abacate(s) (234g)  
**maçãs, finamente picado**  
1 1/6 médio (≈8 cm diâ.) (212g)

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.

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango com limão e pimenta

26 oz - 962 kcal ● 165g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 26 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
26 oz (728g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
5 colher de chá (11g)

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.

### Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1 colher de chá (5g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

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

### Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**mix de nozes**

5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

1037 kcal ● 51g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 59g fibra



**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
1 1/4 xícara, picada (50g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
5 colher de chá (27g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 2/3 lata(s) (732g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)  
**cebola, picado**  
5/6 pequeno (58g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Arroz de couve-flor

3 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor congelada**  
3 1/2 xícara (397g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor congelada**  
7 xícara (794g)  
**óleo**  
2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

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

1144 kcal ● 116g proteína ● 30g gordura ● 79g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**

1 embalagem (284g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**azeite**

4 colher de chá (mL)

**páprica**

1 colher de chá (2g)

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

1 lbs (448g)

**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

2 batata-doce, 13 cm de

comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**

2 embalagem (568g)

**sal**

2 colher de chá (12g)

**pimenta-do-reino**

2 colher de chá, moído (5g)

**azeite**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**páprica**

2 colher de chá (5g)

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

2 lbs (896g)

**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**

4 batata-doce, 13 cm de

comprimento (840g)

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.
-

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Salada paleo de frango com salsa verde

1353 kcal ● 137g proteína ● 73g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



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

18 oz (510g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

6 colher de sopa (44g)

**cominho em pó**

1 colher de sopa (6g)

**salsa verde**

3 colher de sopa (48g)

**tomates, picado**

1 1/2 tomate roma (120g)

**abacates, fatiado**

6 fatias (150g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
3. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
3 pitada (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
3 colher de sopa, picado (45g)  
**suco de limão**  
3 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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.

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

15 oz - 1005 kcal ● 88g proteína ● 71g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomilho seco**  
5 pitada, folhas (1g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**salmão, com pele**  
15 oz (425g)  
**limão, cortado em gomos**  
5/8 grande (53g)

Para todas as 2 refeições:

**tomilho seco**  
1 1/4 colher de chá, folhas (1g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**salmão, com pele**  
30 oz (851g)  
**limão, cortado em gomos**  
1 1/4 grande (105g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.