

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2900 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

2876 kcal ● 196g proteína (27%) ● 184g gordura (57%) ● 78g carboidrato (11%) ● 32g fibra (4%)

Almoço

1390 kcal, 67g proteína, 63g carboidratos líquidos, 90g gordura



[Carne moída com repolho na frigideira](#)

926 kcal



[Medalhões de batata-doce](#)

1 1/2 batata doce- 464 kcal

Jantar

1485 kcal, 130g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Brócolis assado](#)

147 kcal



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)

20 oz- 1340 kcal

Day 2

2949 kcal ● 210g proteína (28%) ● 179g gordura (55%) ● 95g carboidrato (13%) ● 30g fibra (4%)

Almoço

1465 kcal, 80g proteína, 80g carboidratos líquidos, 85g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

16 oz- 934 kcal



[Batatas-doces fritas](#)

530 kcal

Jantar

1485 kcal, 130g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Brócolis assado](#)

147 kcal



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)

20 oz- 1340 kcal

Day 3

2872 kcal ● 271g proteína (38%) ● 118g gordura (37%) ● 145g carboidrato (20%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1465 kcal, 80g proteína, 80g carboidratos líquidos, 85g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

16 oz- 934 kcal



[Batatas-doces fritas](#)

530 kcal

Jantar

1410 kcal, 192g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Purê de batata-doce](#)

275 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)

28 oz- 1036 kcal



[Brócolis assado](#)

98 kcal

Day 4

2931 kcal ● 315g proteína (43%) ● 120g gordura (37%) ● 120g carboidrato (16%) ● 29g fibra (4%)

Almoço

1525 kcal, 124g proteína, 55g carboidratos líquidos, 86g gordura



Batatas-doces fritas

221 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz- 1302 kcal

Jantar

1410 kcal, 192g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Purê de batata-doce

275 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal



Brócolis assado

98 kcal

Day 5

2855 kcal ● 254g proteína (36%) ● 166g gordura (52%) ● 41g carboidrato (6%) ● 44g fibra (6%)

Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 12g carboidratos líquidos, 82g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Abacate

351 kcal

Jantar

1405 kcal, 117g proteína, 29g carboidratos líquidos, 84g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

611 kcal

Day 6

2855 kcal ● 254g proteína (36%) ● 166g gordura (52%) ● 41g carboidrato (6%) ● 44g fibra (6%)

Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 12g carboidratos líquidos, 82g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Abacate

351 kcal

Jantar

1405 kcal, 117g proteína, 29g carboidratos líquidos, 84g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

611 kcal

Day 7

2867 kcal ● 260g proteína (36%) ● 162g gordura (51%) ● 59g carboidrato (8%) ● 34g fibra (5%)

Almoço

1455 kcal, 160g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de tomate e abacate

528 kcal



Peito de frango picante com alho e limão

24 oz- 930 kcal

Jantar

1410 kcal, 101g proteína, 36g carboidratos líquidos, 89g gordura



Asas de frango ao estilo indiano

26 2/3 oz- 1100 kcal



Medalhões de batata-doce

1 batata doce- 309 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda amarela
1 colher de chá (6g)
- ☐ sal
2 2/3 colher de sopa (48g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 colher de chá, moído (11g)
- ☐ alho em pó
5 colher de chá (16g)
- ☐ cebola em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (4g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/4 xícara (24g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 3/4 colher de sopa (26g)
- ☐ orégano seco
2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ pimenta caiena
2 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
2 1/2 colher de sopa (16g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de galinha em pó
3/8 cubo (2g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
56 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ carne moída (20% de gordura)
3/4 lbs (340g)
- ☐ coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ repolho
3/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (268g)
- ☐ batata-doce
10 3/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (2252g)
- ☐ brócolis congelado
5 embalagem (1420g)
- ☐ alface romana (romaine)
10 folha externa (280g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
13 1/4 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 1/2 lbs (1134g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1 2/3 grande (140g)
- ☐ abacates
4 3/4 abacate(s) (963g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1/3 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 1/2 lbs (4281g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
18 2/3 oz (529g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 2/3 lbs (757g)

Doces

- ☐ mel
3 1/2 colher de chá (24g)

- ☐ **tomates**
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
 - ☐ **cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (107g)
 - ☐ **brócolis**
1 1/3 xícara, picado (121g)
 - ☐ **pimentão vermelho**
1 1/3 médio (\approx 7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
 - ☐ **abobrinha**
9 médio (1731g)
 - ☐ **alho**
3 3/4 dente (de alho) (11g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Carne moída com repolho na frigideira

926 kcal ● 62g proteína ● 68g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



mostarda amarela

1 colher de chá (6g)

caldo de galinha em pó

3/8 cubo (2g)

carne moída (20% de gordura)

3/4 lbs (340g)

repolho, fatiado

3/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (268g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce - 464 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata doce

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Batatas-doces fritas

530 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 79g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
páprica
4 pitada (1g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 libras (454g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
páprica
1 colher de chá (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
batata-doce, descascado
2 libras (908g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batatas-doces fritas

221 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 33g carboidrato ● 6g fibra



azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
páprica
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
5/6 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
3/8 libras (189g)

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.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g proteína ● 81g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 2/3 oz

mostarda marrom tipo deli

1 3/4 colher de sopa (26g)

mel

3 1/2 colher de chá (24g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

coxa de frango com osso e pele, crua

18 2/3 oz (529g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g proteína ● 52g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

sal
3 1/3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 1/3 pitada, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
6 2/3 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
5 folha externa (140g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (167g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 1/4 lbs (567g)
tomates, cortado ao meio
6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
molho Frank's Red Hot
13 1/3 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
10 folha externa (280g)
abacates, picado
1 2/3 abacate(s) (335g)
óleo
5 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
2 1/2 lbs (1134g)
tomates, cortado ao meio
13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
 2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
 3. Sirva e consuma.
-

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

528 kcal ● 7g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 18g fibra



cebola

2 1/4 colher de sopa, picado (34g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (226g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)

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.

Peito de frango picante com alho e limão

24 oz - 930 kcal ● 153g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 24 oz

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

pimenta caiena

2 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis assado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 1/2 embalagem (426g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
alho em pó
3 pitada (1g)
cebola em pó
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
3 embalagem (852g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cebola em pó
1/4 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

20 oz - 1340 kcal ● 117g proteína ● 94g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
1 1/4 lbs (567g)
limão, cortado em gomos
5/6 grande (70g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco
1/2 colher de sopa, folhas (2g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
2 1/2 lbs (1134g)
limão, cortado em gomos
1 2/3 grande (140g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 com limão e pimenta

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (784g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

1 3/4 colher de sopa (12g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 1/2 lbs (1568g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1/4 xícara (24g)

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.

Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 embalagem (284g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 embalagem (568g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
4 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
 2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
 3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal ● 107g proteína ● 32g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

tomates

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

óleo

4 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

cebola, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

brócolis

2/3 xícara, picado (61g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

16 oz (453g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)

abobrinha, fatiado

2/3 médio (131g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

cebola, fatiado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

brócolis

1 1/3 xícara, picado (121g)

orégano seco

2 colher de chá, moído (4g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

2 lbs (907g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)

abobrinha, fatiado

1 1/3 médio (261g)

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

611 kcal ● 9g proteína ● 53g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

- azeite
- 1/4 xícara (mL)
- abobrinha
- 3 3/4 médio (735g)
- alho, picado
- 2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 1/2 xícara (mL)
- abobrinha
- 7 1/2 médio (1470g)
- alho, picado
- 3 3/4 dente (de alho) (11g)

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 4

Comer em dia 7

Asas de frango ao estilo indiano

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g proteína ● 75g gordura ● 0g carboidrato ● 8g fibra



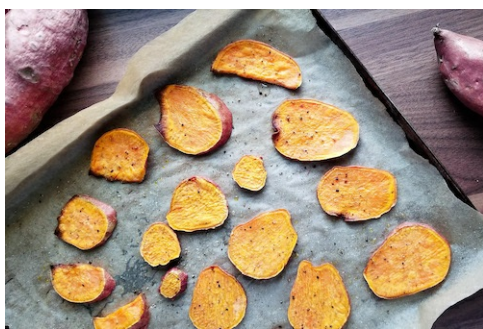
Rende 26 2/3 oz

- óleo
- 1 1/4 colher de chá (mL)
- asas de frango, com pele, cruas
- 1 2/3 lbs (757g)
- sal
- 1/2 colher de sopa (10g)
- curry em pó
- 2 1/2 colher de sopa (16g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
 3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
 4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
 5. Retire do forno e sirva.
-