

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3100 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

3094 kcal ● 215g proteína (28%) ● 207g gordura (60%) ● 60g carboidrato (8%) ● 33g fibra (4%)

### Almoço

1585 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 143g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**BLT no pão de alface**  
4 sanduíche(s)- 1037 kcal

### Jantar

1510 kcal, 163g proteína, 52g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
24 onça(s)- 1198 kcal



**Medalhões de batata-doce**  
1 batata doce- 309 kcal

## Day 2

3056 kcal ● 412g proteína (54%) ● 111g gordura (33%) ● 66g carboidrato (9%) ● 35g fibra (5%)

### Almoço

1520 kcal, 199g proteína, 59g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Gomos de batata-doce**  
347 kcal



**Brócolis**  
3 xícara(s)- 87 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
29 1/3 oz- 1086 kcal

### Jantar

1535 kcal, 213g proteína, 8g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Peito de frango básico**  
32 oz- 1270 kcal



**Couve com alho**  
266 kcal

## Day 3

3084 kcal ● 204g proteína (26%) ● 163g gordura (48%) ● 168g carboidrato (22%) ● 32g fibra (4%)

### Almoço

1510 kcal, 92g proteína, 83g carboidratos líquidos, 83g gordura



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
13 1/3 oz- 930 kcal



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

### Jantar

1575 kcal, 112g proteína, 86g carboidratos líquidos, 80g gordura



**Salmão com laranja e alecrim**  
18 oz- 1393 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal

## Day 4

3120 kcal ● 223g proteína (29%) ● 173g gordura (50%) ● 122g carboidrato (16%) ● 46g fibra (6%)

### Almoço

1580 kcal, 103g proteína, 23g carboidratos líquidos, 115g gordura



**Salmão e brócolis com coco e gengibre**  
15 oz de salmão- 1580 kcal

### Jantar

1540 kcal, 120g proteína, 99g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Couve com alho**  
266 kcal



**Frango e legumes assados em uma única assadeira**  
745 kcal



**Batatas-doces fritas**  
530 kcal

## Day 5

3059 kcal ● 254g proteína (33%) ● 148g gordura (44%) ● 127g carboidrato (17%) ● 50g fibra (7%)

### Almoço

1555 kcal, 140g proteína, 113g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Salada de frango com mel e mostarda**  
1385 kcal

### Jantar

1505 kcal, 114g proteína, 14g carboidratos líquidos, 98g gordura



**Couve com alho**  
478 kcal



**Salmão simples**  
16 oz- 1027 kcal

## Day 6

3052 kcal ● 232g proteína (30%) ● 143g gordura (42%) ● 169g carboidrato (22%) ● 40g fibra (5%)

### Almoço

1555 kcal, 140g proteína, 113g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Salada de frango com mel e mostarda**  
1385 kcal

### Jantar

1495 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 xícara(s)- 140 kcal



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



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
14 oz- 938 kcal

## Day 7

3078 kcal ● 207g proteína (27%) ● 194g gordura (57%) ● 70g carboidrato (9%) ● 56g fibra (7%)

### Almoço

1580 kcal, 115g proteína, 14g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Wrap de alface com frango Buffalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal



**Abacate**  
703 kcal

### Jantar

1495 kcal, 92g proteína, 56g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 xícara(s)- 140 kcal



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



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
14 oz- 938 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ leite de coco enlatado  
5/8 lata (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface iceberg  
8 fatia(s) (280g)
- ☐ tomates  
7 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (889g)
- ☐ pickles  
4 haste (140g)
- ☐ batata-doce  
10 batata-doce, 13 cm de comprimento (2099g)
- ☐ brócolis congelado  
7 xícara (637g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
3 lbs (1437g)
- ☐ alho  
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- ☐ brócolis  
15 1/3 oz (434g)
- ☐ gengibre fresco  
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ cebola  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- ☐ pimentão vermelho  
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
- ☐ abobrinha  
5/8 médio (123g)
- ☐ alface romana (romaine)  
4 folha externa (112g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
12 fatia(s) (120g)

## Gorduras e óleos

- ☐ maionese  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
1/3 lbs (mL)
- ☐ óleo  
6 3/4 oz (mL)

## Especiarias e ervas

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ laranja  
7 laranja (1078g)
- ☐ suco de limão  
1 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
4 abacate(s) (787g)
- ☐ limão  
1 1/6 grande (98g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
10 lbs (4411g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
13 1/3 oz (378g)

## Doces

- ☐ mel  
6 1/2 oz (187g)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
5 lbs (2183g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
10 xícara (300g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/3 xícara (mL)

- ☐ **sal**  
1 1/2 oz (43g)
  - ☐ **pimenta-do-reino**  
1/3 oz (9g)
  - ☐ **pó de chili**  
4 colher de chá (11g)
  - ☐ **manjeriçao fresco**  
24 folhas (12g)
  - ☐ **tempero de limão e pimenta**  
2 colher de sopa (13g)
  - ☐ **mostarda marrom tipo deli**  
1 1/4 colher de sopa (19g)
  - ☐ **tomilho seco**  
2 1/4 g (2g)
  - ☐ **alecrim seco**  
1/3 oz (9g)
  - ☐ **orégano seco**  
1 colher de chá, moído (2g)
  - ☐ **alho em pó**  
4 pitada (2g)
  - ☐ **páprica**  
4 pitada (1g)
  - ☐ **mostarda Dijon**  
1/2 xícara (125g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/4 xícara

#### pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

### BLT no pão de alface

4 sanduíche(s) - 1037 kcal ● 45g proteína ● 90g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 sanduíche(s)

#### alface iceberg

8 fatia(s) (280g)

#### bacon, cozido

12 fatia(s) (120g)

#### maionese

4 colher de sopa (mL)

#### tomates

8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)

#### picles

4 haste (140g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do "pão".
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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.

### Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

**brócolis congelado**

3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango com limão e pimenta

29 1/3 oz - 1086 kcal ● 186g proteína ● 34g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 29 1/3 oz

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

29 1/3 oz (821g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

2 colher de sopa (13g)

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** Preeaqueça 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 3

Comer em dia 3

### 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.

### Batata-doce assada com alecrim

578 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 67g carboidrato ● 13g fibra



**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 (385g)

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 4

### Salmão e brócolis com coco e gengibre

15 oz de salmão - 1580 kcal ● 103g proteína ● 115g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



Rende 15 oz de salmão

#### salmão

15 oz (425g)

#### leite de coco enlatado

5/8 lata (mL)

#### brócolis, cortado em floretes

2 1/2 caule (378g)

#### gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido.

Reserve.\n\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\n\nSirva o salmão com o brócolis.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

#### laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

#### laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango com mel e mostarda

1385 kcal ● 138g proteína ● 50g gordura ● 81g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda Dijon**  
4 colher de sopa (62g)  
**mel**  
4 colher de sopa (85g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (567g)  
**folhas verdes variadas**  
5 xícara (150g)  
**tomates, fatiado**  
10 colher de sopa, fatiada (113g)  
**abacates, picado**  
5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda Dijon**  
1/2 xícara (125g)  
**mel**  
1/2 xícara (170g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**folhas verdes variadas**  
10 xícara (300g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/4 xícara, fatiada (225g)  
**abacates, picado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
  2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
  3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
  4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
  5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.
-

## Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Wrap de alface com frango Buffalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Rende 4 wrap(s)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

#### alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

#### abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

16 oz (454g)

#### tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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

703 kcal ● 8g proteína ● 59g gordura ● 8g carboidrato ● 27g fibra



#### 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s) - 1198 kcal ● 160g proteína ● 50g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Rende 24 onça(s)

#### tomates

24 tomatinhos (408g)

#### azeite

4 colher de chá (mL)

#### sal

1 colher de chá (6g)

#### azeitonas verdes

24 grande (106g)

#### pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

#### pó de chili

4 colher de chá (11g)

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

1 1/2 lbs (680g)

#### manjeriço fresco, ralado

24 folhas (12g)

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.

### 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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

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

2 lbs (896g)

**óleo**

2 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.

### Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra





### couve-manteiga (collard greens)

13 1/3 oz (378g)

#### 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Salmão com laranja e alecrim

18 oz - 1393 kcal ● 109g proteína ● 80g gordura ● 50g carboidrato ● 11g fibra



Rende 18 oz

#### salmão

3 filé(s) (170 g cada) (510g)

#### alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

#### laranja

3 laranja (462g)

#### suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1/4 colher de sopa (5g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.



## Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



### batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(210g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



### couve-manteiga (collard greens)

13 1/3 oz (378g)

#### 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.

## Frango e legumes assados em uma única assadeira

745 kcal ● 101g proteína ● 30g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra

**tomates**

5 colher de sopa de tomates-cereja (47g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**cebola, fatiado**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

**brócolis**

10 colher de sopa, picado (57g)

**orégano seco**

1 colher de chá, moído (2g)

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

15 oz (425g)

**pimentão vermelho, sem sementes e fatiado**

5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)

**abobrinha, fatiado**

5/8 médio (123g)

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.

## Batatas-doces fritas

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

**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)

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

### Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



#### **couve-manteiga (collard greens)**

1 1/2 lbs (680g)

#### **óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **sal**

3 pitada (2g)

#### **alho, picado**

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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.

### Salmão simples

16 oz - 1027 kcal ● 93g proteína ● 73g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

#### **salmão**

16 oz (454g)

#### **óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:  
**FRITAR NA PANELA:** Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

## Jantar 6

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal  5g proteína  9g gordura  4g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Batata-doce assada com alecrim

420 kcal  5g proteína  19g gordura  49g carboidrato  10g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**alecrim seco**  
2 colher de chá (2g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)  
**alecrim seco**  
4 colher de chá (4g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

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.

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal  82g proteína  66g gordura  3g carboidrato  2g fibra





Para uma única refeição:

**tomilho seco**

1/2 colher de chá, folhas (1g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**salmão, com pele**

14 oz (397g)

**limão, cortado em gomos**

5/8 grande (49g)

Para todas as 2 refeições:

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

**óleo**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**salmão, com pele**

1 3/4 lbs (794g)

**limão, cortado em gomos**

1 1/6 grande (98g)

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.
-