

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3300 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 3244 kcal ● 328g proteína (40%) ● 169g gordura (47%) ● 64g carboidrato (8%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1645 kcal, 165g proteína, 28g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada simples de couve e abacate

691 kcal



Peito de frango básico

24 oz- 952 kcal

Jantar

1600 kcal, 162g proteína, 36g carboidratos líquidos, 85g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1236 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Day 2 3302 kcal ● 276g proteína (33%) ● 194g gordura (53%) ● 49g carboidrato (6%) ● 64g fibra (8%)

Almoço

1635 kcal, 102g proteína, 25g carboidratos líquidos, 109g gordura



Wrap de alface com peru, bacon e abacate

3 1/2 wrap(s)- 1108 kcal



Abacate

527 kcal

Jantar

1665 kcal, 174g proteína, 24g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de tomate e abacate

704 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

26 oz- 962 kcal

Day 3 3258 kcal ● 288g proteína (35%) ● 186g gordura (51%) ● 63g carboidrato (8%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1590 kcal, 114g proteína, 39g carboidratos líquidos, 100g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

652 kcal



Hambúrgueres de peru com baixo teor de carboidratos

4 hambúrguer(es) de peru- 940 kcal

Jantar

1665 kcal, 174g proteína, 24g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de tomate e abacate

704 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

26 oz- 962 kcal

Day 4 3232 kcal ● 252g proteína (31%) ● 182g gordura (51%) ● 97g carboidrato (12%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1590 kcal, 114g proteína, 39g carboidratos líquidos, 100g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

652 kcal



Hambúrgueres de peru com baixo teor de carboidratos

4 hambúrguer(es) de peru- 940 kcal

Jantar

1640 kcal, 139g proteína, 58g carboidratos líquidos, 82g gordura



Batatas-doces fritas

221 kcal



Salada de tomate e abacate

645 kcal



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal

Day 5 3288 kcal ● 239g proteína (29%) ● 195g gordura (53%) ● 103g carboidrato (12%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1650 kcal, 101g proteína, 45g carboidratos líquidos, 113g gordura



Salada de bife e beterraba

1406 kcal



Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal

Jantar

1640 kcal, 139g proteína, 58g carboidratos líquidos, 82g gordura



Batatas-doces fritas

221 kcal



Salada de tomate e abacate

645 kcal



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal

Day 6 3268 kcal ● 235g proteína (29%) ● 210g gordura (58%) ● 76g carboidrato (9%) ● 34g fibra (4%)

Almoço

1650 kcal, 101g proteína, 45g carboidratos líquidos, 113g gordura



Salada de bife e beterraba

1406 kcal



Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal

Jantar

1620 kcal, 135g proteína, 31g carboidratos líquidos, 98g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz- 1302 kcal



Couve com alho

319 kcal

Day 7 3260 kcal ● 270g proteína (33%) ● 199g gordura (55%) ● 62g carboidrato (8%) ● 34g fibra (4%)

Almoço

1640 kcal, 136g proteína, 31g carboidratos líquidos, 102g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Bife salteado com pimentões

1541 kcal

Jantar

1620 kcal, 135g proteína, 31g carboidratos líquidos, 98g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

18 2/3 oz- 1302 kcal



Couve com alho

319 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
6 1/3 oz (mL)
- azeite
1 xícara (mL)
- molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
4 1/2 g (5g)
- alho em pó
2 1/2 colher de sopa (22g)
- sal
2 1/2 colher de sopa (46g)
- pimenta-do-reino
2 colher de sopa, moído (14g)
- tempero de limão e pimenta
3 1/4 colher de sopa (22g)
- mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)
- cebola em pó
2 colher de chá (5g)
- páprica
5 pitada (1g)
- pimenta caiena
1/2 colher de chá (1g)
- mostarda marrom tipo deli
1/4 xícara (52g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 1/2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/3 lbs (612g)
- cenouras
1 1/2 médio (99g)
- folhas de couve
1 1/2 maço (255g)
- cebola
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (248g)
- tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1155g)
- alface romana (romaine)
1/2 cabeça (348g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 1/2 lbs (3864g)
- peru moído, cru
2 lbs (907g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
2 1/3 lbs (1058g)

Produtos de nozes e sementes

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

Frutas e sucos de frutas

- abacates
9 1/2 abacate(s) (1935g)
- limão
1 1/2 pequeno (87g)
- suco de limão
1 xícara (mL)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- fatiados de peru
14 oz (397g)

Produtos suíños

- bacon, cozido
7 fatia(s) (70g)

Outro

- folhas verdes variadas
11 xícara (330g)
- couve-flor congelada
8 xícara (907g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
3 1/4 lbs (1474g)

Doces

- mel
2 1/3 colher de sopa (49g)

- abobrinha**
8 médio (1568g)
 - alho**
15 1/2 dente(s) (de alho) (47g)
 - chapéu de portobello**
8 peça inteira (1128g)
 - batata-doce**
5/6 libras (378g)
 - brócolis**
3 xícara, picado (273g)
 - couve-manteiga (collard greens)**
2 lbs (907g)
 - pimentão**
2 3/4 médio (327g)
 - gengibre fresco**
2 3/4 colher de sopa (17g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
óleo
1 1/2 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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Wrap de alface com peru, bacon e abacate

3 1/2 wrap(s) - 1108 kcal ● 96g proteína ● 65g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 1/2 wrap(s)

mostarda Dijon

1 3/4 colher de sopa (26g)

alface romana (romaine)

3 1/2 folha externa (98g)

fatiados de peru

14 oz (397g)

bacon, cozido

7 fatia(s) (70g)

tomates

7 fatia média (0,6 cm esp.) (140g)

abacates, fatiado

7/8 abacate(s) (176g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.

2. Espalhe a mostarda no interior da folha.

3. Coloque o peru, o abacate, o bacon e os tomates sobre a mostarda.

4. Enrole a folha. Sirva.

Abacate

527 kcal ● 6g proteína ● 44g gordura ● 6g carboidrato ● 20g fibra



abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.

2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.

3. Sirva e consuma.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com alho

652 kcal ● 10g proteína ● 56g gordura ● 17g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de sopa (mL)
abobrinha
4 médio (784g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/2 xícara (mL)
abobrinha
8 médio (1568g)
alho, picado
4 dente (de alho) (12g)

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.

Hambúrgueres de peru com baixo teor de carboidratos

4 hambúrguer(es) de peru - 940 kcal ● 104g proteína ● 44g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

chapéu de portobello
4 peça inteira (564g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
peru moído, cru
1 lbs (454g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
1 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
tomates, fatiado
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

chapéu de portobello
8 peça inteira (1128g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
peru moído, cru
2 lbs (907g)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
2 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
sal
2 colher de chá (12g)
tomates, fatiado
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru e todos os temperos. Misture bem.
2. Modele a mistura de peru em formato de hambúrguer.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o hambúrguer de peru e cozinhe, virando apenas uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 4–6 minutos de cada lado.
4. Se desejar, toste o cogumelo (chapéu) na frigideira por alguns minutos com o lado inferior para baixo. Depois de tostado, coloque o cogumelo com o lado liso para cima em um prato e cubra com tomate e folhas verdes. Coloque o hambúrguer de peru por cima e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de bife e beterraba

1406 kcal ● 97g proteína ● 95g gordura ● 33g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

bife de sirloin cru
15 oz (425g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

bife de sirloin cru
30 oz (851g)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
brócolis
3 xícara, picado (273g)
molho para salada
3/4 xícara (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
6 beterraba(s) (300g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
4 xícara (454g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
8 xícara (907g)
óleo
2 2/3 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Bife salteado com pimentões

1541 kcal ● 132g proteína ● 99g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
alho, picado
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
azeite
4 colher de chá (mL)
bife de sirloin cru, cortado em tiras finas
22 oz (623g)
pimentão, cortado em fatias finas
2 3/4 médio (327g)
gengibre fresco, picado
2 3/4 colher de sopa (17g)
cebola, fatiado
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1236 kcal ● 145g proteína ● 56g gordura ● 31g carboidrato ● 9g fibra



óleo

2 3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

2/3 lbs (312g)

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

22 oz (616g)

cenouras, finamente fatiadas

1 1/2 médio (84g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.

2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. 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 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tomate e abacate

704 kcal ● 9g proteína ● 55g gordura ● 20g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola

6 colher de sopa, picado (90g)

suco de limão

6 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

abacates, cortado em cubos

3 abacate(s) (603g)

tomates, cortado em cubinhos

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

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 com limão e pimenta

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1456g)
azeite
5 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
3 1/4 colher de sopa (22g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **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.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Batatas-doces fritas

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
3 1/3 pitada (1g)
páprica
3 1/3 pitada (1g)
sal
3 1/3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 2/3 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
5/6 libras (378g)

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.

Salada de tomate e abacate

645 kcal ● 8g proteína ● 50g gordura ● 18g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

cebola
2 3/4 colher de sopa, picado (41g)
suco de limão
2 3/4 colher de sopa (mL)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
1 1/2 abacate(s) (276g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(169g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1/3 xícara, picado (83g)
suco de limão
1/3 xícara (mL)
azeite
4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
abacates, cortado em cubos
2 3/4 abacate(s) (553g)
tomates, cortado em cubinhos
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(338g)

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

20 oz - 775 kcal ● 127g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
1 2/3 pitada, moído (0g)
pimenta caiena
1 2/3 pitada (0g)
páprica
2/3 pitada (0g)
tomilho seco
1 2/3 pitada, moído (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/4 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
3 1/3 pitada, moído (1g)
pimenta caiena
3 1/3 pitada (1g)
páprica
1 2/3 pitada (0g)
tomilho seco
3 1/3 pitada, moído (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1120g)
suco de limão
5 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de sopa (10g)
azeite
5 colher de chá (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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
1/4 xícara (52g)
mel
2 1/3 colher de sopa (49g)
tomilho seco
3/4 colher de sopa, moído (3g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2 1/3 lbs (1058g)

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.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)

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.