

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3400 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

3389 kcal ● 218g proteína (26%) ● 232g gordura (62%) ● 64g carboidrato (8%) ● 42g fibra (5%)

### Almoço

1665 kcal, 100g proteína, 38g carboidratos líquidos, 112g gordura



[Peru moído básico](#)

14 oz- 657 kcal



[Couve-de-bruxelas assada](#)

463 kcal



[Espaguete de abobrinha com alho](#)

543 kcal

### Jantar

1725 kcal, 118g proteína, 26g carboidratos líquidos, 119g gordura



[Amêndoas torradas](#)

3/4 xícara(s)- 665 kcal



[Salada simples de sardinha](#)

1061 kcal

## Day 2

3389 kcal ● 218g proteína (26%) ● 232g gordura (62%) ● 64g carboidrato (8%) ● 42g fibra (5%)

### Almoço

1665 kcal, 100g proteína, 38g carboidratos líquidos, 112g gordura



[Peru moído básico](#)

14 oz- 657 kcal



[Couve-de-bruxelas assada](#)

463 kcal



[Espaguete de abobrinha com alho](#)

543 kcal

### Jantar

1725 kcal, 118g proteína, 26g carboidratos líquidos, 119g gordura



[Amêndoas torradas](#)

3/4 xícara(s)- 665 kcal



[Salada simples de sardinha](#)

1061 kcal

## Day 3

3581 kcal ● 237g proteína (27%) ● 205g gordura (52%) ● 157g carboidrato (17%) ● 39g fibra (4%)

### Almoço

1660 kcal, 124g proteína, 24g carboidratos líquidos, 111g gordura



[Coxas de frango com limão e azeitonas](#)

18 onça(s)- 1315 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)

345 kcal

### Jantar

1920 kcal, 113g proteína, 133g carboidratos líquidos, 95g gordura



[Coxas de frango com mel e mostarda](#)

2 2/3 onça(s)- 1139 kcal



[Gomos de batata-doce](#)

782 kcal

## Day 4

3428 kcal ● 257g proteína (30%) ● 225g gordura (59%) ● 55g carboidrato (6%) ● 39g fibra (5%)

### Almoço

1660 kcal, 124g proteína, 24g carboidratos líquidos, 111g gordura



**Coxas de frango com limão e azeitonas**  
18 onça(s)- 1315 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
345 kcal

### Jantar

1770 kcal, 133g proteína, 31g carboidratos líquidos, 114g gordura



**Salada mista**  
364 kcal



**Frango frito low carb**  
24 onças (oz)- 1404 kcal

## Day 5

3357 kcal ● 218g proteína (26%) ● 228g gordura (61%) ● 51g carboidrato (6%) ● 57g fibra (7%)

### Almoço

1695 kcal, 141g proteína, 23g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Salada de atum com abacate**  
1418 kcal

### Jantar

1660 kcal, 77g proteína, 29g carboidratos líquidos, 127g gordura



**Nozes**  
2/3 xícara(s)- 466 kcal



**Salada com bolinho de salmão**  
4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

## Day 6

3357 kcal ● 218g proteína (26%) ● 228g gordura (61%) ● 51g carboidrato (6%) ● 57g fibra (7%)

### Almoço

1695 kcal, 141g proteína, 23g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Salada de atum com abacate**  
1418 kcal

### Jantar

1660 kcal, 77g proteína, 29g carboidratos líquidos, 127g gordura



**Nozes**  
2/3 xícara(s)- 466 kcal



**Salada com bolinho de salmão**  
4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

## Day 7

3429 kcal ● 227g proteína (26%) ● 230g gordura (60%) ● 75g carboidrato (9%) ● 37g fibra (4%)

### Almoço

1740 kcal, 118g proteína, 55g carboidratos líquidos, 103g gordura



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
8 oz- 558 kcal



**Salada mista**  
424 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
759 kcal

### Jantar

1690 kcal, 109g proteína, 20g carboidratos líquidos, 128g gordura



**Coxas de frango paleo com cogumelos**  
15 oz- 1499 kcal



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

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
2 xícara, inteira (304g)
- ☐ nozes  
1 1/3 xícara, sem casca (133g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
34 1/4 xícara (1028g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
3/4 xícara (mL)
- ☐ coxas de frango, com pele  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ torresmo  
3/4 oz (21g)

## Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo  
8 lata (736g)
- ☐ salmão enlatado  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ atum enlatado  
6 1/2 lata (1118g)

## Produtos de aves

- ☐ peru moído, cru  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
4 2/3 lbs (2125g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite  
1 xícara (mL)
- ☐ molho para salada  
9 1/2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (8g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
2 colher de sopa (31g)

## Doces

- ☐ mel  
2 colher de sopa (39g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão  
2 1/2 grande (213g)
- ☐ azeitonas verdes  
1 1/2 lata pequena (~60 g) (96g)
- ☐ abacates  
6 3/4 abacate(s) (1357g)
- ☐ suco de limão  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de galinha pronto  
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
4 grande (200g)

## Bebidas

- ☐ água  
5/8 xícara(s) (mL)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
4 2/3 fatia(s) (132g)

- ☐ **tomilho seco**  
2 colher de chá, moído (3g)
- ☐ **alecrim seco**  
3/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- ☐ **couve-de-bruxelas**  
2 lbs (907g)
  - ☐ **abobrinha**  
9 médio (1764g)
  - ☐ **alho**  
8 dente(s) (de alho) (23g)
  - ☐ **batata-doce**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
  - ☐ **folhas de couve**  
1 1/2 maço (255g)
  - ☐ **alface romana (romaine)**  
3 1/4 corações (1625g)
  - ☐ **tomates**  
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (1001g)
  - ☐ **cebola roxa**  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (89g)
  - ☐ **pepino**  
5/6 pepino (≈21 cm) (245g)
  - ☐ **cenouras**  
3 1/4 pequeno (14 cm) (163g)
  - ☐ **cebola**  
1 1/2 pequeno (114g)
  - ☐ **cogumelos**  
10 oz (284g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**  
14 oz (397g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**  
1 3/4 lbs (794g)  
**óleo**  
3 1/2 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.

### Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**couve-de-bruxelas**  
16 oz (454g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**couve-de-bruxelas**  
32 oz (907g)  
**azeite**  
4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dorem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

### Espaguete de abobrinha com alho

543 kcal ● 8g proteína ● 47g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

3 1/3 colher de sopa (mL)

**abobrinha**

3 1/3 médio (653g)

**alho, picado**

1 2/3 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

6 2/3 colher de sopa (mL)

**abobrinha**

6 2/3 médio (1307g)

**alho, picado**

3 1/3 dente (de alho) (10g)

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.

---

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Coxas de frango com limão e azeitonas

18 onça(s) - 1315 kcal ● 117g proteína ● 88g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra





Para uma única refeição:

**coxa de frango com osso e pele, crua**

3 coxa(s) (510g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**alecrim seco**

1 colher de chá (1g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**limão**

3/4 grande (63g)

**azeitonas verdes**

3/4 lata pequena (~60 g) (48g)

**caldo de galinha pronto**

3/8 xícara(s) (mL)

**alho, picado**

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango com osso e pele, crua**

6 coxa(s) (1020g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de sopa, moído (3g)

**alecrim seco**

3/4 colher de sopa (2g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**limão**

1 1/2 grande (126g)

**azeitonas verdes**

1 1/2 lata pequena (~60 g) (96g)

**caldo de galinha pronto**

3/4 xícara(s) (mL)

**alho, picado**

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

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

---

## Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

3/4 maço (128g)

**abacates, picado**

3/4 abacate(s) (151g)

**limão, espremido**

3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

**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.
-

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

1418 kcal ● 132g proteína ● 78g gordura ● 19g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

#### abacates

1 1/2 abacate(s) (327g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### sal

3 1/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

3 1/4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

3 1/4 xícara (98g)

#### atum enlatado

3 1/4 lata (559g)

#### tomates

13 colher de sopa, picada (146g)

#### cebola, picado

5/6 pequeno (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates

3 1/4 abacate(s) (653g)

#### suco de limão

2 colher de sopa (mL)

#### sal

1/4 colher de sopa (3g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

#### folhas verdes variadas

6 1/2 xícara (195g)

#### atum enlatado

6 1/2 lata (1118g)

#### tomates

1 1/2 xícara, picada (293g)

#### cebola, picado

1 1/2 pequeno (114g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.



## Almoço 4

Comer em dia 7

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

**mostarda marrom tipo deli**

3/4 colher de sopa (11g)

**mel**

1/2 colher de sopa (11g)

**tomilho seco**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

1 pitada (1g)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1/2 lbs (227g)

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.

### Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



**alface romana (romaine), ralado**

1 3/4 corações (875g)

**tomates, em cubos**

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (159g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/2 pepino (≈21 cm) (132g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Espaguete de abobrinha com bacon

759 kcal ● 52g proteína ● 54g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



**abobrinha**  
2 1/3 médio (457g)  
**bacon cru**  
4 2/3 fatia(s) (132g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

3/4 xícara(s) - 665 kcal ● 23g proteína ● 53g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
3/4 xícara, inteira (107g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1 1/2 xícara, inteira (215g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de sardinha

1061 kcal ● 96g proteína ● 66g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
6 colher de sopa (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
4 lata (368g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
12 xícara (360g)  
**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3/4 xícara (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
8 lata (736g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Coxas de frango com mel e mostarda

2 2/3 onça(s) - 1139 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 2/3 onça(s)

**mostarda marrom tipo deli**  
4 colher de chá (20g)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)  
**mel**  
4 colher de chá (28g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 2/3 coxa(s) (453g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

### Gomos de batata-doce

782 kcal ● 10g proteína ● 26g gordura ● 109g carboidrato ● 19g fibra

**óleo**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 colher de sopa (9g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**batata-doce, cortado em gomos**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada mista

364 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra

**alface romana (romaine), ralado**

1 1/2 corações (750g)

**tomates, em cubos**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Frango frito low carb

24 onças (oz) - 1404 kcal ● 120g proteína ● 102g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Rende 24 onças (oz)

**molho picante**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**tempero cajun**

1 colher de chá (2g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/2 lbs (680g)

**torresmo, esmagado**

3/4 oz (21g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Nozes

2/3 xícara(s) - 466 kcal ● 10g proteína ● 43g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2/3 xícara, sem casca (67g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1 1/3 xícara, sem casca (133g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada) - 1196 kcal ● 67g proteína ● 84g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**salmão enlatado**  
10 oz (283g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates, picado**  
2 tomate roma (160g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão enlatado**  
1 1/4 lbs (567g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**folhas verdes variadas**  
12 xícara (360g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)  
**suco de limão**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**tomates, picado**  
4 tomate roma (320g)  
**abacates, fatiado**  
2 abacate(s) (402g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

---

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

---

### Coxas de frango paleo com cogumelos

15 oz - 1499 kcal ● 105g proteína ● 116g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra





Rende 15 oz

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

**azeite**

1/4 xícara (mL)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

2 1/2 coxa(s) (425g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**água**

5/8 xícara(s) (mL)

**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Salada simples de folhas mistas com tomate

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



### **folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

### **tomates**

10 colher de sopa de tomates-cereja  
(93g)

### **molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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