

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3500 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 3490 kcal ● 225g proteína (26%) ● 201g gordura (52%) ● 131g carboidrato (15%) ● 65g fibra (7%)

Almoço

1705 kcal, 103g proteína, 77g carboidratos líquidos, 89g gordura



Batatas-doces fritas

265 kcal



Couve com alho

637 kcal



Salmão com mel e Dijon

12 oz- 803 kcal

Jantar

1785 kcal, 122g proteína, 54g carboidratos líquidos, 111g gordura



Asas de frango ao estilo indiano

32 oz- 1320 kcal



Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce- 464 kcal

Day 2 3554 kcal ● 264g proteína (30%) ● 187g gordura (47%) ● 145g carboidrato (16%) ● 60g fibra (7%)

Almoço

1775 kcal, 113g proteína, 113g carboidratos líquidos, 87g gordura 1775 kcal, 152g proteína, 32g carboidratos líquidos, 100g gordura



Batatas-doces fritas

706 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal

Jantar

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

7 metade(s) de pimentão- 1595 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Day 3 3474 kcal ● 287g proteína (33%) ● 203g gordura (53%) ● 55g carboidrato (6%) ● 69g fibra (8%)

Almoço

1695 kcal, 135g proteína, 23g carboidratos líquidos, 103g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Salada de atum com abacate

1309 kcal

Jantar

1775 kcal, 152g proteína, 32g carboidratos líquidos, 100g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

7 metade(s) de pimentão- 1595 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Day 4 3509 kcal ● 254g proteína (29%) ● 139g gordura (36%) ● 255g carboidrato (29%) ● 55g fibra (6%)

Almoço

1740 kcal, 195g proteína, 111g carboidratos líquidos, 49g gordura



Batatas-doces fritas

706 kcal



Peito de frango marinado

29 1/3 oz- 1036 kcal

Jantar

1765 kcal, 60g proteína, 144g carboidratos líquidos, 90g gordura



Ervilha-torta

164 kcal



Bratwurst na frigideira

956 kcal



Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s)- 647 kcal

Day 5 3456 kcal ● 251g proteína (29%) ● 207g gordura (54%) ● 89g carboidrato (10%) ● 60g fibra (7%)

Almoço

1750 kcal, 142g proteína, 18g carboidratos líquidos, 114g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

20 oz- 1429 kcal



Couve com alho

319 kcal

Jantar

1710 kcal, 108g proteína, 71g carboidratos líquidos, 92g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

858 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 499 kcal



Abacate

351 kcal

Day 6 3540 kcal ● 334g proteína (38%) ● 201g gordura (51%) ● 40g carboidrato (5%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1815 kcal, 117g proteína, 19g carboidratos líquidos, 125g gordura



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s)- 1582 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Jantar

1725 kcal, 217g proteína, 21g carboidratos líquidos, 76g gordura



Couve com alho

279 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s)- 408 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal

Day 7

3540 kcal ● 334g proteína (38%) ● 201g gordura (51%) ● 40g carboidrato (5%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1815 kcal, 117g proteína, 19g carboidratos líquidos, 125g gordura



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s)- 1582 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Jantar

1725 kcal, 217g proteína, 21g carboidratos líquidos, 76g gordura



Couve com alho

279 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s)- 408 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
1/2 xícara (mL)
- azeite
1/4 lbs (mL)
- molho para marinhar
1 xícara (mL)

Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2725g)
- coxas de frango sem osso, com pele
1 1/4 lbs (568g)

Especiarias e ervas

- sal
1 1/2 oz (45g)
- curry em pó
3 colher de sopa (19g)
- alho em pó
2 colher de chá (6g)
- pálpita
1 1/4 colher de sopa (9g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- cominho em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
- coentro em pó
1 1/4 colher de sopa (6g)
- orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)
- tempero de limão e pimenta
1/4 xícara (24g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce
13 batata-doce, 13 cm de comprimento (2698g)
- couve-manteiga (collard greens)
4 3/4 lbs (2155g)
- alho
19 dente(s) (de alho) (57g)
- pimentão
8 grande (1309g)

Peixes e mariscos

- salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
- atum enlatado
10 lata (1720g)

Doces

- mel
1 colher de sopa (21g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
11 abacate(s) (2211g)
- suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- amêndoas
1 xícara, inteira (143g)

Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 pedaço (463g)
- bacon cru
5 fatia(s) (142g)
- bacon, cozido
16 fatia(s) (160g)

Outro

- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- pimentos vermelhos assados
1 2/3 pimenta(s) (117g)
- couve-flor congelada
5 xícara (567g)

Salsichas e embutidos

- bratwurst de porco, cozido
9 1/4 oz (265g)
- presunto fatiado
2 lbs (907g)

- cebola**
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (306g)
 - tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (258g)
 - ervilhas sugar snap congeladas**
2 2/3 xícara (384g)
 - brócolis congelado**
3/4 embalagem (213g)
 - alface romana (romaine)**
8 folha externa (224g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Batatas-doces fritas

265 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
páprica
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, descascado
1/2 libras (227g)

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.

Couve com alho

637 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 18g carboidrato ● 37g fibra



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.

Salmão com mel e Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

mel

1 colher de sopa (21g)

azeite

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Batatas-doces fritas

706 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 106g carboidrato ● 19g fibra



azeite
4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 1/3 libras (605g)

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.

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s) - 1071 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 1/2 costeleta(s)



sal
5 pitada (4g)
cominho em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
coentro em pó
1 1/4 colher de sopa (6g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 pedaço (463g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
alho, picado
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
azeite, dividido
2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.



Salada de atum com abacate

1309 kcal ● 122g proteína ● 72g gordura ● 17g carboidrato ● 25g fibra



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)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

atum enlatado

3 lata (516g)

tomates

3/4 xícara, picada (135g)

cebola, picado

3/4 pequeno (53g)

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 4

Batatas-doces fritas

706 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 106g carboidrato ● 19g fibra



azeite
4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 1/3 libras (605g)

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.

Peito de frango marinado

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
29 1/3 oz (821g)
molho para marinhar
1 xícara (mL)

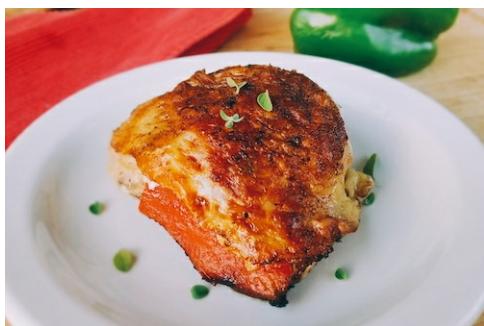
1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
 2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
 3. ASSAR
 4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
 5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
 6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
 7. GRELHAR/BRASAS
 8. Pré-aqueça o grill.
 9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.
-

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

Peito de frango recheado com pimentão assado

20 oz - 1429 kcal ● 128g proteína ● 98g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

coxas de frango sem osso, com pele
1 1/4 lbs (568g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado
em tiras grossas
1 2/3 pimenta(s) (117g)

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.

Couve com alho

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



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)

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s) - 1582 kcal ● 114g proteína ● 107g gordura ● 12g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
bacon, cozido
8 fatia(s) (80g)
presunto fatiado
1 lbs (454g)
abacates, fatiado
2 abacate(s) (402g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)
bacon, cozido
16 fatia(s) (160g)
presunto fatiado
2 lbs (907g)
abacates, fatiado
4 abacate(s) (804g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Asas de frango ao estilo indiano

32 oz - 1320 kcal ● 117g proteína ● 90g gordura ● 0g carboidrato ● 10g fibra



Rende 32 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

2 lbs (908g)

sal

2 colher de chá (12g)

curry em pó

3 colher de sopa (19g)

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 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

7 metade(s) de pimentão - 1595 kcal ● 143g proteína ● 85g gordura ● 29g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1 3/4 abacate(s) (352g)

suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

pimentão

3 1/2 grande (574g)

cebola

7/8 pequeno (61g)

atum enlatado, escorrido

3 1/2 lata (602g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

3 1/2 abacate(s) (704g)

suco de limão

2 1/3 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

pimentão

7 grande (1148g)

cebola

1 3/4 pequeno (123g)

atum enlatado, escorrido

7 lata (1204g)

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bratwurst na frigideira

956 kcal ● 39g proteína ● 78g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



pimentão
1 3/4 xícara, fatiada (161g)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
cebola
1/4 colher de sopa, fatiada (101g)
bratwurst de porco, cozido, cortado em fatias de 0,5 polegada
9 1/3 oz (265g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as fatias de bratwurst. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos até dourar. Retire e reserve.
2. Retire quase toda a gordura da frigideira, deixando cerca de 1 colher de sopa.
3. Adicione pimentões, cebola e páprica à frigideira. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência, até os vegetais ficarem macios.
4. Adicione as bratwursts de volta à frigideira; misture.
5. Sirva.

Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s) - 647 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 108g carboidrato ● 19g fibra



Rende 3 batata(s) doce(s)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

orégano seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

batata-doce

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

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).

2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.

3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

Jantar 4

Comer em dia 5

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

858 kcal ● 87g proteína ● 23g gordura ● 59g carboidrato ● 17g fibra



brócolis congelado
3/4 embalagem (213g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
3/4 lbs (336g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 499 kcal ● 17g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



abacates

1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
14 oz (397g)
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)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

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.

Arroz de couve-flor com bacon

2 1/2 xícara(s) - 408 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
2 1/2 fatia(s) (71g)
couve-flor congelada
2 1/2 xícara (284g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
5 fatia(s) (142g)
couve-flor congelada
5 xícara (567g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. 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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.