

# Meal Plan - Dieta paleo de 1.100 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** 1087 kcal ● 104g proteína (38%) ● 47g gordura (39%) ● 46g carboidrato (17%) ● 16g fibra (6%)

## Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

## Almoço

420 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Morangos

2 xícara(s)- 104 kcal



### Wrap de alface com salmão

315 kcal

## Jantar

385 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 7g gordura



### Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal



### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

## Day 2

1140 kcal ● 97g proteína (34%) ● 61g gordura (48%) ● 35g carboidrato (12%) ● 16g fibra (6%)

## Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

## Almoço

420 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Morangos

2 xícara(s)- 104 kcal



### Wrap de alface com salmão

315 kcal

## Jantar

440 kcal, 54g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 3

1141 kcal ● 100g proteína (35%) ● 65g gordura (51%) ● 29g carboidrato (10%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

### Almoço

420 kcal, 28g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz- 301 kcal



#### Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

### Jantar

440 kcal, 54g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 4

1128 kcal ● 129g proteína (46%) ● 51g gordura (41%) ● 21g carboidrato (8%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal

### Almoço

400 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



#### Ervilha-torta

82 kcal

### Jantar

465 kcal, 57g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



#### Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

## Day 5

1097 kcal ● 102g proteína (37%) ● 47g gordura (39%) ● 52g carboidrato (19%) ● 14g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Pizza de café da manhã com base de ovo**  
266 kcal

### Almoço

400 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Peito de frango básico**  
8 oz- 317 kcal



**Ervilha-torta**  
82 kcal

### Jantar

430 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Frango com mel e mostarda**  
4 oz- 219 kcal



**Batatas-doces assadas**  
1/2 batata(s) doce(s)- 108 kcal



**Cenouras assadas**  
2 cenoura(s)- 106 kcal

## Day 6

1077 kcal ● 91g proteína (34%) ● 66g gordura (55%) ● 20g carboidrato (7%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Couve e ovos**  
189 kcal



**Framboesas**  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Almoço

465 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
82 kcal



**Salmão simples**  
6 oz- 385 kcal

### Jantar

375 kcal, 39g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Goulash húngaro**  
345 kcal



**Salada simples de couve**  
1/2 xícara(s)- 28 kcal

## Day 7

1077 kcal ● 91g proteína (34%) ● 66g gordura (55%) ● 20g carboidrato (7%) ● 11g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Couve e ovos](#)  
189 kcal



[Framboesas](#)  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Almoço

465 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)  
82 kcal



[Salmão simples](#)  
6 oz- 385 kcal

### Jantar

375 kcal, 39g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Goulash húngaro](#)  
345 kcal



[Salada simples de couve](#)  
1/2 xícara(s)- 28 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/3 lbs (1497g)

## Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 1/2 xícara (135g)
- molho barbecue sem açúcar  
3 colher de sopa (45g)
- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

## Especiarias e ervas

- mostarda Dijon  
1 oz (31g)
- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- orégano seco  
1/4 pitada, moído (0g)
- páprica  
1/2 colher de sopa (3g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- morangos  
4 xícara, inteira (576g)
- nectarina  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- abacates  
2/3 abacate(s) (134g)
- framboesas  
1 1/3 xícara (164g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (618g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (113g)
- aipo cru  
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
- alface romana (romaine)  
1 cabeça (599g)
- alho  
5/8 dente (de alho) (2g)

## Peixes e mariscos

- salmão enlatado  
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)
- salmão  
16 1/2 oz (468g)

## Gorduras e óleos

- maionese  
4 colher de sopa (mL)
- óleo  
1/4 lbs (mL)
- azeite  
1 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
18 3/4 médio (824g)

## Sopas, molhos e caldos

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

## Doces

- mel  
1 oz (25g)

## Salsichas e embutidos

- pepperoni  
12 fatias (24g)

## Bebidas

- água  
3/8 xícara(s) (mL)

## Produtos bovinos

- carne para ensopado de boi, crua  
3/4 lbs (341g)

- ervilhas sugar snap congeladas**  
4 xícara (576g)
  - cenouras**  
2 3/4 médio (167g)
  - batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
  - folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)
  - extrato de tomate**  
1/4 lata (170 g) (43g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
2 2/3 grande (133g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
8 grande (400g)

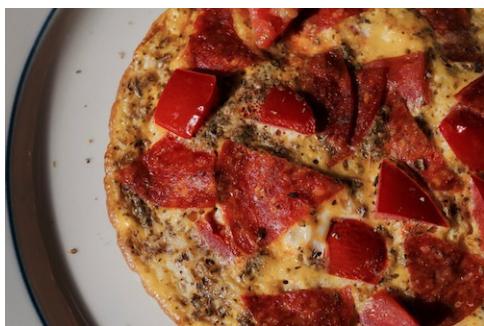
1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 extra grande (112g)  
**tomates**  
4 colher de sopa, picada (45g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**pepperoni, cortado ao meio**  
6 fatias (12g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 extra grande (224g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**pepperoni, cortado ao meio**  
12 fatias (24g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**sal**  
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**sal**  
2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

## Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Morangos

2 xícara(s) - 104 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
2 xícara, inteira (288g)

Para todas as 2 refeições:

**morangos**  
4 xícara, inteira (576g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Wrap de alface com salmão

315 kcal ● 23g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**salmão enlatado**

1 lata(s) (140 g) (não drenada)  
(142g)

**maionese**

2 colher de sopa (mL)

**cebola**

1 colher de sopa, picado (15g)

**aipo cru, cortado em cubinhos**

1 talo pequeno ( $\approx$ 13 cm de comprimento) (17g)

**sal**

1 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**alface romana (romaine)**

2 folha externa (56g)

Para todas as 2 refeições:

**salmon enlatado**

2 lata(s) (140 g) (não drenada)  
(284g)

**maionese**

4 colher de sopa (mL)

**cebola**

2 colher de sopa, picado (30g)

**aipo cru, cortado em cubinhos**

2 talo pequeno ( $\approx$ 13 cm de comprimento) (34g)

**sal**

2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**alface romana (romaine)**

4 folha externa (112g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 oz

**salmão**

3/4 file(s) (170 g cada) (128g)

**mostarda Dijon**

3/4 colher de sopa (11g)

**mel**

1 colher de chá (8g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, picado**

3/8 dente (de alho) (1g)

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.

### Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tomates**

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**óleo**  
1 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.

### Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Salmão simples

6 oz - 385 kcal ● 35g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
2 colher de chá (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 1 ↗

Comer em dia 1

### Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal ● 59g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/2 xícara (135g)  
**molho barbecue sem açúcar**  
3 colher de sopa (45g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja  
**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)  
**molho Frank's Red Hot**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**alface romana (romaine)**

2 folha externa (56g)

**abacates, picado**

1/3 abacate(s) (67g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

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

1/2 lbs (227g)

**tomates, cortado ao meio**

2 2/3 colher de sopa de tomates-  
cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

3/8 médio (23g)

**alface romana (romaine), picado**

**grosseiramente**

3/4 corações (375g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

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

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Frango com mel e mostarda

4 oz - 219 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**mel**  
2 1/2 colher de chá (17g)  
**mostarda Dijon**  
2 1/2 colher de chá (12g)

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 o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

### Batatas-doces assadas

1/2 batata(s) doce(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata(s) doce(s)

**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)  
**orégano seco**  
1/4 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)  
**batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

## Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Goulash húngaro

345 kcal ● 39g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**extrato de tomate**  
1/8 lata (170 g) (21g)  
**cebola, fatiado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**alho, picado finamente**  
1/8 dente (de alho) (0g)  
**carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas**  
6 oz (170g)  
**páprica, de preferência páprica doce húngara**  
1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**extrato de tomate**  
1/4 lata (170 g) (43g)  
**cebola, fatiado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado finamente**  
1/4 dente (de alho) (1g)  
**carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas**  
3/4 lbs (341g)  
**páprica, de preferência páprica doce húngara**  
1/2 colher de sopa (3g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio. Cozinhe as cebolas no óleo até ficarem macias, mexendo frequentemente. Retire as cebolas e reserve.
2. Em uma tigela média, misture páprica, pimenta e metade do sal. Tempere os cubos de carne com essa mistura e cozinhe na panela onde estavam as cebolas até dourarem por todos os lados. Volte as cebolas para a panela e adicione a pasta de tomate, água, alho e o restante do sal. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 1 1/2 a 2 horas, ou até a carne ficar macia.

### Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**molho para salada**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.