

# 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

Jantar

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




Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 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

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

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


Almoço

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



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Ervilha-torta

82 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


Jantar

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



Goulash húngaro

345 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 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

## 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.



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 (≈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:

**salmão 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 (≈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 filé(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 marinar 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).\r\nColoque 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.