

Meal Plan - Dieta de 10 g de proteína



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 1066 kcal ● 38g proteína (14%) ● 58g gordura (49%) ● 66g carboidrato (25%) ● 30g fibra (11%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Uvas

39 kcal

Almoço

410 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 2

1066 kcal ● 59g proteína (22%) ● 50g gordura (42%) ● 79g carboidrato (30%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Uvas

39 kcal

Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 3

1029 kcal ● 91g proteína (35%) ● 35g gordura (31%) ● 75g carboidrato (29%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

435 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Day 4

998 kcal ● 62g proteína (25%) ● 46g gordura (41%) ● 69g carboidrato (28%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

400 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

410 kcal, 31g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal



Peito de frango ao balsâmico

4 oz- 158 kcal

Day 5

1044 kcal ● 73g proteína (28%) ● 55g gordura (47%) ● 51g carboidrato (20%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Melancia
4 oz- 41 kcal



Aveia proteica de café overnight
169 kcal

Almoço

415 kcal, 33g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal



Couve com alho
80 kcal



Coxas ao molho Buffalo
4 oz- 233 kcal

Day 6

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Melancia
4 oz- 41 kcal



Aveia proteica de café overnight
169 kcal

Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
337 kcal

Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
3 onça(s)- 150 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Melancia
4 oz- 41 kcal



Aveia proteica de café overnight
169 kcal

Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
3 onça(s)- 150 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Purê de batata-doce
92 kcal

Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
337 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)**
2 colher de sopa (36g)
- vinagre de maçã**
3/4 colher de sopa (mL)
- molho barbecue**
2 3/4 colher de sopa (48g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (263g)
- molho Frank's Red Hot**
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 oz (mL)
- azeite**
3/4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
1/2 pacote (280 g) (148g)
- cebola**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)
- tomates**
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (473g)
- salsa fresca**
1 1/2 ramos (2g)
- batata-doce**
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- alho**
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2/3 xícara (96g)
- couve-manteiga (collard greens)**
4 oz (113g)
- folhas de couve**
1/2 maço (85g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
6 oz (170g)
- cenouras**
3/4 médio (46g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha**
1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

Especiarias e ervas

- alho em pó**
3 pitada (1g)
- sal**
1/4 oz (6g)
- pimenta-do-reino**
2 g (2g)
- vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
- tempero chipotle**
2 pitada (1g)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)
- pó de chili**
1 colher de chá (3g)
- manjericão fresco**
6 folhas (3g)
- tomilho seco**
3 pitada, folhas (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado**
1/2 lata(s) (224g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
2 1/2 lbs (1068g)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor**
2 sachê (86g)
- aveia em flocos (oats) tradicional**
3/4 xícara (61g)

Bebidas

- água**
2 xícara (mL)
- proteína em pó**
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- café coado**
1/4 xícara (67g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**
2 colher de sopa, inteira (18g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo cheddar**
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ovos**
4 grande (200g)
- leite integral**
2 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo em tiras**
2 vara (56g)
- ghee**
1 colher de chá (5g)
- manteiga**
2 colher de chá (9g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
2 1/4 abacate(s) (452g)
 - suco de limão**
1 1/2 colher de sopa (mL)
 - suco de limão**
1/2 colher de chá (mL)
 - uvas**
1 1/3 xícara (123g)
 - melancia**
12 oz (340g)
 - azeitonadas verdes**
6 grande (26g)
 - limão**
1/2 pequeno (29g)
-

Outro

- tempero italiano**
1 pitada (0g)
- coxas de frango, com pele**
4 oz (113g)

Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
5 oz (142g)

Doces

- mel**
1 colher de chá (7g)
- xarope de bordo (maple syrup)**
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
1/4 xícara (41g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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.

Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas

2/3 xícara (61g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
café coado
1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara (61g)
café coado
1/4 xícara (67g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas.
Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e
enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os
ingredientes em uma
tigela e misture. Sirva!

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
4 colher de chá (24g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (112g)
batata-doce, cortado ao meio
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
2 2/3 colher de sopa (48g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
batata-doce, cortado ao meio
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras

2 vara (56g)

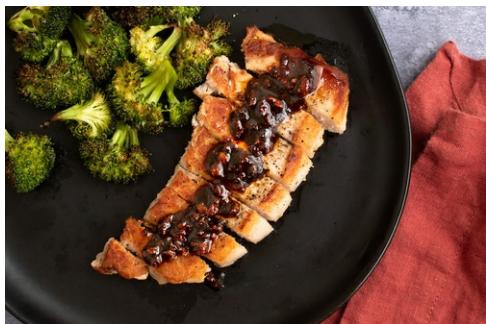
1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



ghee
1 colher de chá (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 oz (142g)
mel
1 colher de chá (7g)
tempero chipotle
2 pitada (1g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 3/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/4 xícara (41g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/8 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
3 oz (85g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
6 oz (168g)
cenouras, finamente fatiadas
3/8 médio (23g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
6 oz (170g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
3/4 lbs (336g)
cenouras, finamente fatiadas
3/4 médio (46g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)
1 colher de sopa (18g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/2 oz (14g)
tortilhas de farinha
1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.)
(59g)
queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
abacates, fatiado finamente
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1 oz (28g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.)
(117g)
queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
abacates, fatiado finamente
1/2 abacate(s) (101g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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 2 ↗

Comer em dia 3

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.

2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.

3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.

4. Sirva gelado.

Peito de frango básico

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



Rende 8 oz

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

1. **Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.**
2. **NO FOGÃO:** Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. **ASSADO:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **GRELHADO/NO GRILL:** Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. **GERAL:** Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

alho, cortado em cubos

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

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Peito de frango ao balsâmico

4 oz - 158 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 pitada (0g)

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

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

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.

Coxas ao molho Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

molho Frank's Red Hot
2 colher de chá (mL)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
4 oz (113g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s) - 150 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
3 tomatinhos (51g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (1g)
azeitonas verdes
3 grande (13g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pó de chili
4 pitada (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 oz (85g)
manjericão fresco, ralado
3 folhas (2g)

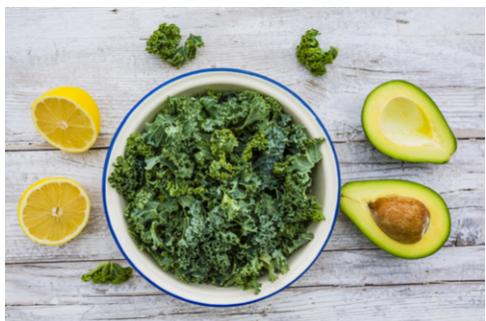
Para todas as 2 refeições:

tomates
6 tomatinhos (102g)
azeite
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
azeitonas verdes
6 grande (26g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manjericão fresco, ralado
6 folhas (3g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

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.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
 2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.
-