

# Meal Plan - Dieta Paleo de 1200 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** 1166 kcal ● 94g proteína (32%) ● 62g gordura (48%) ● 43g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

## Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

## Almoço

500 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 21g gordura



Batata-doce assada com alecrim

263 kcal



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

## Jantar

505 kcal, 46g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Vagens

32 kcal



Seekh de frango paquistanês

4 hambúrguer(es)- 474 kcal

## Day 2

1166 kcal ● 94g proteína (32%) ● 62g gordura (48%) ● 43g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

## Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

## Almoço

500 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 21g gordura



Batata-doce assada com alecrim

263 kcal



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

## Jantar

505 kcal, 46g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Vagens

32 kcal



Seekh de frango paquistanês

4 hambúrguer(es)- 474 kcal

## Day 3

1183 kcal ● 115g proteína (39%) ● 55g gordura (42%) ● 44g carboidrato (15%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

### Almoço

485 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Sementes de abóbora

183 kcal



#### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

### Jantar

535 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Bife de atum selado simples

8 oz- 353 kcal



#### Purê de batata-doce

183 kcal

## Day 4

1236 kcal ● 117g proteína (38%) ● 59g gordura (43%) ● 45g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal

### Almoço

485 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Sementes de abóbora

183 kcal



#### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

### Jantar

535 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Bife de atum selado simples

8 oz- 353 kcal



#### Purê de batata-doce

183 kcal

## Day 5

1138 kcal ● 116g proteína (41%) ● 53g gordura (42%) ● 33g carboidrato (12%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal



**Espinafre salteado simples**  
50 kcal

### Almoço

495 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Peitos de frango (tenderloins) básicos**  
8 oz- 299 kcal



**Vagens**  
63 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

### Jantar

435 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal

## Day 6

1175 kcal ● 122g proteína (42%) ● 53g gordura (41%) ● 35g carboidrato (12%) ● 17g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



**Bacon**  
4 fatia(s)- 202 kcal

### Almoço

495 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Peitos de frango (tenderloins) básicos**  
8 oz- 299 kcal



**Vagens**  
63 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

### Jantar

435 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**  
8 oz- 316 kcal

## Day 7

1179 kcal ● 93g proteína (31%) ● 67g gordura (51%) ● 33g carboidrato (11%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



#### Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

### Almoço

405 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s)- 220 kcal

### Jantar

525 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Linguiça de frango

3 unidade- 381 kcal



#### Legumes mistos

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

---



## Gorduras e óleos

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

## Especiarias e ervas

- sal  
3/4 oz (18g)
- pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- alecrim seco  
2 1/2 colher de chá (3g)
- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- coentro em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- curry em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- gengibre em pó  
1 colher de chá (2g)
- manjericão fresco  
2 folhas (1g)
- alho em pó  
2 pitada (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce  
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- vagens verdes congeladas  
4 xícara (484g)
- coentro fresco  
1 xícara (16g)
- cebola  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (140g)
- alho  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- pimentão  
1 1/2 colher de sopa, picado (14g)
- espinafre fresco  
8 xícara(s) (240g)
- tomates  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (128g)
- alface romana (romaine)  
1 folha externa (28g)
- mistura de legumes congelados  
1 1/2 xícara (203g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 3/4 lbs (1243g)
- frango moído, cru  
1 lbs (454g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
6 grande (300g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
2 abacate(s) (385g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- framboesas  
1 1/3 xícara (164g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- pecãs  
4 colher de sopa, metades (25g)

## Peixes e mariscos

- postas de atum yellowfin, cru  
1 lbs (453g)

## Outro

- tempero italiano  
4 pitada (2g)
- Filés de peito de frango, crus  
1 lbs (454g)

## Produtos suíños

- bacon, cozido  
8 fatia(s) (80g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
4 colher de chá (mL)

## Salsichas e embutidos

- linguiça de frango, cozida  
3 linguiça (252g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

1/2 colher de sopa picada (5g)

**pimentão**

1/2 colher de sopa, picado (5g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**ovos**

1 grande (50g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

**cebola**

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

**pimentão**

1 1/2 colher de sopa, picado (14g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**ovos**

3 grande (150g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**abacates, picado**

3/4 abacate(s) (151g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**tomates**  
1 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (27g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**manjericão fresco, picado**  
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão fresco, picado**  
2 folhas (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

### Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
8 fatia(s) (80g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Batata-doce assada com alecrim

263 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
3 1/3 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
3 1/3 pitada, moído (1g)  
**alecrim seco**  
1 1/4 colher de chá (1g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**alecrim seco**  
2 1/2 colher de chá (3g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

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.

### Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (168g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**óleo**  
3/4 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**

3/4 lbs (340g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Peitos de frango (tenderloins) básicos

8 oz - 299 kcal ● 50g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**Filés de peito de frango, crus**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**Filés de peito de frango, crus**  
1 lbs (454g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

---

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

**sal**

2/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2/3 pitada, moído (0g)

**molho Frank's Red Hot**

4 colher de chá (mL)

**alface romana (romaine)**

1 folha externa (28g)

**abacates, picado**

1/6 abacate(s) (34g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

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

4 oz (113g)

**tomates, cortado ao meio**

4 colher de chá de tomates-cereja (12g)

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 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Seekh de frango paquistanês

4 hambúrguer(es) - 474 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**frango moído, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**coentro em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**curry em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**ovos**  
1/2 grande (25g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco, picado**  
1/2 xícara (8g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**gengibre em pó**  
4 pitada (1g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**frango moído, cru**  
1 lbs (454g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**coentro em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**curry em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco, picado**  
1 xícara (16g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**gengibre em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Bife de atum selado simples

8 oz - 353 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**postas de atum yellowfin, cru**

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

**postas de atum yellowfin, cru**

1 lbs (453g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

**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)  
**tempo italiano**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempo italiano**  
4 pitada (2g)

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 7

### Linguiça de frango

3 unidade - 381 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade

**linguiça de frango, cozida**  
3 linguiça (252g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

### Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.