

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1400 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

1422 kcal ● 92g proteína (26%) ● 52g gordura (33%) ● 124g carboidrato (35%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

710 kcal, 26g proteína, 102g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tacos de lentilha temperada

3 taco(s)- 597 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Jantar

710 kcal, 66g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Salada de frango Buffalo

474 kcal



Uvas

73 kcal

Day 2

1430 kcal ● 95g proteína (26%) ● 53g gordura (33%) ● 125g carboidrato (35%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

705 kcal, 43g proteína, 50g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Caçarola de porco e feijão

531 kcal



Pão de alho simples

1 fatia(s)- 115 kcal

Jantar

725 kcal, 51g proteína, 76g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cuscuz

301 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal

Day 3

1430 kcal ● 95g proteína (26%) ● 53g gordura (33%) ● 125g carboidrato (35%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

705 kcal, 43g proteína, 50g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Caçarola de porco e feijão

531 kcal



Pão de alho simples

1 fatia(s)- 115 kcal

Jantar

725 kcal, 51g proteína, 76g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cuscuz

301 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal

Day 4

1376 kcal ● 122g proteína (35%) ● 50g gordura (33%) ● 90g carboidrato (26%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

685 kcal, 72g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal

Jantar

690 kcal, 50g proteína, 59g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ensopado inglês Scouse

463 kcal



Pão de alho simples

2 fatia(s)- 229 kcal

Day 5

1457 kcal ● 94g proteína (26%) ● 76g gordura (47%) ● 77g carboidrato (21%) ● 22g fibra (6%)

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 43g carboidratos líquidos, 37g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Jantar

735 kcal, 51g proteína, 35g carboidratos líquidos, 39g gordura



Porco Kalua com repolho na slow cooker

520 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Day 6

1410 kcal ● 91g proteína (26%) ● 70g gordura (45%) ● 85g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 43g carboidratos líquidos, 37g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Jantar

685 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 33g gordura



Cuscuz

100 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão

2/3 lbs- 465 kcal



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal

Day 7

1392 kcal ● 91g proteína (26%) ● 59g gordura (38%) ● 110g carboidrato (32%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

705 kcal, 42g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tortellini de peru

565 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Pão de alho simples

1 fatia(s)- 115 kcal

Jantar

685 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 33g gordura



Cuscuz

100 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão

2/3 lbs- 465 kcal



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
3 colher de sopa (25g)
- amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

Outro

- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
- tomate em cubos
1/3 lata(s) (140g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 3/4 oz (525g)
- asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (606g)
- peru moído, cru
4 oz (113g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
- manteiga
1/4 vara (27g)
- queijo de cabra
3 oz (85g)
- queijo em tiras
8 vara (224g)
- queijo parmesão
2 3/4 colher de sopa (17g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
- molho inglês (Worcestershire)
2 colher de chá (mL)
- caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- vinagre de maçã
2/3 colher de chá (mL)
- molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (365g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
1 1/4 xícara (115g)
- maçãs
2 1/3 médio (≈8 cm diâ.) (425g)
- laranja
1 laranja (154g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas vermelhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- feijão branco, enlatado
2/3 lata(s) (293g)

Produtos de panificação

- tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)
- pão
5 fatia (160g)
- fermento em pó
2 colher de chá (10g)

Especiarias e ervas

- cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
- sal
2 1/4 g (2g)
- pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- alho em pó
1/8 oz (2g)
- tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Bebidas

- água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1/3 xícara (63g)
- couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)

Gorduras e óleos

- maionese**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo**
2 oz (mL)
- azeite**
1 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
1 1/4 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua**
3/4 lbs (336g)

Produtos suíños

- paleta de porco**
17 1/4 oz (492g)
- bacon cru**
1 fatia(s) (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru**
1 talo pequeno (\approx 13 cm de comprimento) (17g)
- cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (174g)
- alho**
4 dente(s) (de alho) (13g)
- cenouras**
3 médio (183g)
- tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (244g)
- repolho**
6 1/2 oz (186g)
- batatas**
3/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradoras)**
1 1/2 lbs (651g)
- alface romana (romaine)**
1/2 corações (250g)
- abobrinha**
3 grande (969g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)

Produtos bovinos

- carne para ensopado de boi, crua**
6 oz (170g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- tortellini de queijo congelado**
1/3 lbs (135g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Tacos de lentilha temperada

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 78g carboidrato ● 14g fibra



Rende 3 taco(s)

lentilhas vermelhas, cruas
 6 colher de sopa (72g)
tortilhas de milho
 3 tortilha, média (\approx 15 cm diâ.) (78g)
cominho em pó
 1/4 colher de sopa (2g)
salsa (molho)
 3 colher de sopa (54g)
óleo
 3/4 colher de sopa (mL)
água
 3/4 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
 2 pitada (0g)
cebola, cortado em cubos
 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado finamente
 1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cenouras, descascado & ralado
 1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Divida a mistura de lentilhas entre as tortillas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Caçarola de porco e feijão

531 kcal ● 38g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
tomate em cubos
1/6 lata(s) (70g)
alho em pó
2/3 pitada (0g)
paleta de porco
1/3 lbs (151g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/3 grande (24g)
maçãs, picado
1/6 médio (~8 cm diâ.) (30g)
cebola, picado
1/6 grande (25g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/3 lata(s) (146g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
molho inglês (Worcestershire)
1 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
tomate em cubos
1/3 lata(s) (140g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
paleta de porco
2/3 lbs (303g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
2/3 grande (48g)
maçãs, picado
1/3 médio (~8 cm diâ.) (61g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2/3 lata(s) (293g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio. Adicione o porco e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
3. Adicione cebola, cenouras e maçã à panela. Cozinhe, mexendo, por 2 minutos.
4. Adicione tomates, feijão, molho inglês (Worcestershire), caldo, tempero italiano, alho em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa para misturar e leve a ferver. Quando ferver, tampe, transfira a panela para o forno e cozinhe por 90 minutos ou até os vegetais ficarem macios e o porco cozido.
5. Sirva.

Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
alho em pó
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
alho em pó
1 pitada (1g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

599 kcal ● 70g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



óleo

4 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

vinagre de maçã

2/3 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

1/3 lbs (151g)

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

2/3 lbs (299g)

cenouras, finamente fatiado

2/3 médio (41g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
abobrinha
1 1/2 grande (485g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
abobrinha
3 grande (969g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Tortellini de peru

565 kcal ● 38g proteína ● 19g gordura ● 54g carboidrato ● 7g fibra



peru moído, cru
4 oz (113g)
molho para macarrão
6 oz (170g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tortellini de queijo congelado
1/3 lbs (135g)

1. Cozinhe o tortellini conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça óleo em uma panela em fogo médio. Adicione o peru, quebre e cozinhe até dourar, 8-10 minutos.
3. Adicione o molho e leve à fervura, mexendo ocasionalmente.
4. Despeje o molho sobre o tortellini e sirva.

Salada simples de couve

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



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

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

Pão de alho simples

1 fatia(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)
pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
alho em pó
1/2 pitada (0g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango Buffalo

474 kcal ● 60g proteína ● 22g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (17g)

cebola, picado

4 colher de sopa, picada (40g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsa, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



uvas
1 1/4 xícara (115g)

1. A receita não possui
instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (164g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)
tilápia, crua
6 oz (168g)
farinha de uso geral
1/6 xícara(s) (21g)
sal
1 pitada (0g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)
farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)
sal
2 pitada (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Ensopado inglês Scouse

463 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



carne para ensopado de boi, crua
6 oz (170g)
cebola, picado
3/8 grande (56g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1 colher de chá (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
repolho, picado
3/4 xícara, picada (67g)
batatas, cortado em pedaços
3/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)
cenouras, picado
3/4 grande (54g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-7 minutos.
2. Adicione a carne para ensopado com sal e pimenta e cozinhe até a carne dourar por todos os lados.
3. Adicione cenouras e repolho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 3-5 minutos.
4. Misture as batatas, o caldo e o molho inglês (Worcestershire). Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 30 minutos a 2 horas. O ensopado fica pronto quando a carne estiver cozida e os legumes macios; quanto mais tempo cozinhar, mais macio e saboroso ficará.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Pão de alho simples

2 fatia(s) - 229 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
alho em pó
1 pitada (1g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Porco Kalua com repolho na slow cooker

520 kcal ● 44g proteína ● 35g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



paleta de porco

6 2/3 oz (189g)

bacon cru, picado

1 fatia(s) (28g)

repolho, picado

1/6 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (119g)

1. Forre o fundo da slow cooker com metade do bacon. Tempere todos os lados do assado com sal e pimenta e coloque-o na slow cooker. Arrume as fatias restantes de bacon por cima do assado.
2. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 8-10 horas, ou até que o porco esteja macio. Adicione o repolho ao redor do assado, tempere com um pouco de sal e pimenta e continue cozinhando, tampado, por cerca de mais 45 minutos até o repolho ficar macio.
3. Retire o porco para uma tigela de servir e desfie com dois garfos. Retorne o porco desfiado para a slow cooker e misture com o repolho e o bacon até ficar homogêneo. Sirva e aproveite.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosso

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Asas de frango ao alho e parmesão

2/3 lbs - 465 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

asas de frango, com pele, cruas
2/3 lbs (303g)
fermento em pó
1 colher de chá (5g)
manteiga
4 pitada (2g)
queijo parmesão
4 colher de chá (8g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (606g)
fermento em pó
2 colher de chá (10g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
alho, cortado em cubos
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
2. **VERSÃO RÁPIDA**
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
6. Sirva.
7. **VERSÃO DE PELE CROCANTE**
8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
9. Seque as asas com papel toalha.
10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
14. Sirva.

Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
5 beterraba(s) (250g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
10 beterraba(s) (500g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.
-