

# 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

## 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)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru  
1 talo pequeno (≈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 refrigeradas)  
1 1/2 lbs (651g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1/2 corações (250g)
- ☐ abobrinha  
3 grande (969g)
- ☐ folhas de couve  
1/2 xícara, picada (20g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
3/4 lbs (336g)

## Produtos suínos

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

## 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 (≈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 salsão, 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 grosseiramente**

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.
-