

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1500 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

1452 kcal ● 114g proteína (31%) ● 55g gordura (34%) ● 108g carboidrato (30%) ● 16g fibra (4%)

Almoço

725 kcal, 55g proteína, 71g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas
174 kcal



Stir fry de porco com vegetais
440 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

730 kcal, 59g proteína, 37g carboidratos líquidos, 36g gordura



Frango assado com alho e parmesão
8 oz- 399 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Day 2

1463 kcal ● 108g proteína (29%) ● 47g gordura (29%) ● 127g carboidrato (35%) ● 25g fibra (7%)

Almoço

740 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
646 kcal

Jantar

720 kcal, 78g proteína, 59g carboidratos líquidos, 14g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Lentilhas
405 kcal

Day 3

1466 kcal ● 130g proteína (35%) ● 49g gordura (30%) ● 104g carboidrato (28%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

740 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
646 kcal

Jantar

725 kcal, 100g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas
231 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4

1456 kcal ● 146g proteína (40%) ● 34g gordura (21%) ● 119g carboidrato (33%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

730 kcal, 45g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Purê de maçã
114 kcal

Jantar

725 kcal, 100g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas
231 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 5

1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 77g gordura (47%) ● 54g carboidrato (15%) ● 28g fibra (8%)

Almoço

685 kcal, 57g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sanduíche simples de peru
1 sanduíche(s)- 544 kcal

Jantar

770 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
5 1/3 oz- 372 kcal



Couve com alho
398 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 77g gordura (47%) ● 54g carboidrato (15%) ● 28g fibra (8%)

Almoço

685 kcal, 57g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sanduíche simples de peru
1 sanduíche(s)- 544 kcal

Jantar

770 kcal, 52g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
5 1/3 oz- 372 kcal



Couve com alho
398 kcal

Day 7

1471 kcal ● 95g proteína (26%) ● 80g gordura (49%) ● 75g carboidrato (20%) ● 16g fibra (4%)

Almoço

680 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Jantar

790 kcal, 52g proteína, 21g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada mista
121 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
3 wrap(s) de alface- 668 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
3 oz (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (6g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ queijo fatiado
8 fatia (≈20 g cada) (168g)
- ☐ queijo provolone
1 1/2 fatia(s) (42g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (536g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, picada (140g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 cabeça (286g)
- ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
- ☐ cenouras
1/2 pequeno (14 cm) (25g)
- ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

Produtos de panificação

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1368g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
2/3 lbs (303g)

Bebidas

- ☐ água
6 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/4 xícara (54g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)

Outro

- ☐ molho para stir-fry
2 colher de sopa (34g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ tempero italiano
3 pitada (1g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

☐ farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)

☐ pão
13 1/2 oz (384g)

☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Especiarias e ervas

☐ manjerição, seco
2 pitada, folhas (0g)

☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)

☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)

☐ tomilho seco
1 1/2 colher de sopa, moído (7g)

☐ tempero de limão e pimenta
5 colher de chá (12g)

☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)

Doces

☐ mel
2 colher de chá (14g)

Salsichas e embutidos

☐ fatiados de peru
1/2 lbs (227g)

Produtos bovinos

☐ bife de sirloin cru
6 oz (170g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



molho para stir-fry

2 colher de sopa (34g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

cogumelos

1 xícara, picada (70g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

pão

4 fatia(s) (128g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos

2 xícara, picada (140g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 colher de chá, moído (6g)

pão

8 fatia(s) (256g)

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Sanduíche simples de peru

1 sanduíche(s) - 544 kcal ● 37g proteína ● 30g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru
4 oz (113g)
queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
pão
2 fatia (64g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
pão
4 fatia (128g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a maionese na outra fatia de pão e coloque-a com o lado da maionese voltado para baixo sobre o peru/queijo/alface/tomate.
3. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho ranch

2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango assado com alho e parmesão

8 oz - 399 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (6g)

alho, picado

1/4 dente (de alho) (1g)

farinha de rosca

2 colher de sopa (14g)

manjeriço, seco

2 pitada, folhas (0g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjeriço e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
tomates
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

2 1/2 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

5 colher de chá (12g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli

1/2 colher de sopa (8g)

mel

1 colher de chá (7g)

tomilho seco

1/3 colher de chá, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli

1 colher de sopa (15g)

mel

2 colher de chá (14g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

2/3 lbs (303g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

2 1/2 lbs (1134g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

sal

5 pitada (4g)

alho, picado

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Philly cheesesteak em wrap de alface

3 wrap(s) de alface - 668 kcal ● 47g proteína ● 47g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 wrap(s) de alface

alface romana (romaine)

3 folha interna (18g)

queijo provolone

1 1/2 fatia(s) (42g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras

6 oz (170g)

pimentão, cortado em tiras

1 1/2 pequeno (111g)

cebola, fatiado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.
Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.
Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela. Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.
Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.