

# 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

# Lista de Compras



## 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

- manjericão, 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)

- As instruções para cozinar 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.

### 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)

- 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.
- Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
- Retorne o porco à frigideira e misture.
- Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
- Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
- Sirva.

### Arroz branco

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)

**manjericão, 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 manjericão 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)

- 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  
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.\r\nAdicione 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.\r\nEscorra 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.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.