

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2200 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 2214 kcal ● 150g proteína (27%) ● 98g gordura (40%) ● 159g carboidrato (29%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1130 kcal, 67g proteína, 64g carboidratos líquidos, 63g gordura	Jantar
 Gomas de batata-doce 434 kcal	 Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento) 338 kcal
 Asas de frango ao alho e parmesão 1 lbs- 697 kcal	 Arroz branco 1 xícara de arroz cozido- 218 kcal
	 Stir fry de camarão com vegetais 527 kcal

Day 2 2163 kcal ● 147g proteína (27%) ● 95g gordura (40%) ● 152g carboidrato (28%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1080 kcal, 63g proteína, 57g carboidratos líquidos, 60g gordura	Jantar
 Purê de batata-doce 275 kcal	 Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento) 338 kcal
 Coxas ao molho Buffalo 12 oz- 700 kcal	 Arroz branco 1 xícara de arroz cozido- 218 kcal
 Brócolis regado com azeite de oliva 1 1/2 xícara(s)- 105 kcal	 Stir fry de camarão com vegetais 527 kcal

Day 3 2232 kcal ● 172g proteína (31%) ● 126g gordura (51%) ● 80g carboidrato (14%) ● 22g fibra (4%)

Almoço

1080 kcal, 63g proteína, 57g carboidratos líquidos, 60g gordura	Jantar
 Purê de batata-doce 275 kcal	 Frango com ranch 16 oz- 921 kcal
 Coxas ao molho Buffalo 12 oz- 700 kcal	 Couve-de-bruxelas assada 232 kcal
 Brócolis regado com azeite de oliva 1 1/2 xícara(s)- 105 kcal	

Day 4

2188 kcal ● 142g proteína (26%) ● 108g gordura (44%) ● 136g carboidrato (25%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1080 kcal, 75g proteína, 56g carboidratos líquidos, 57g gordura



Pão de alho simples
4 fatia(s)- 458 kcal



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal

Jantar

1105 kcal, 67g proteína, 79g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada mista
242 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
541 kcal



Arroz branco com manteiga
324 kcal

Day 5

2238 kcal ● 173g proteína (31%) ● 84g gordura (34%) ● 156g carboidrato (28%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1080 kcal, 75g proteína, 56g carboidratos líquidos, 57g gordura



Pão de alho simples
4 fatia(s)- 458 kcal



Salada de slaw com frango buffalo
623 kcal

Jantar

1155 kcal, 97g proteína, 100g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tortilla chips
188 kcal



Chili de frango na panela lenta
969 kcal

Day 6

2271 kcal ● 177g proteína (31%) ● 68g gordura (27%) ● 194g carboidrato (34%) ● 44g fibra (8%)

Almoço

1115 kcal, 79g proteína, 94g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal

Jantar

1155 kcal, 97g proteína, 100g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tortilla chips
188 kcal



Chili de frango na panela lenta
969 kcal

Day 7

2209 kcal ● 143g proteína (26%) ● 100g gordura (41%) ● 154g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1115 kcal, 79g proteína, 94g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal

Jantar

1095 kcal, 64g proteína, 61g carboidratos líquidos, 59g gordura



Gomos de batata-doce
434 kcal



Asas de frango ao estilo indiano
16 oz- 660 kcal

Lista de Compras



Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)
- mel
1 3/4 colher de chá (12g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
3/4 xícara, picado (79g)

Especiarias e ervas

- vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (21g)
- sal
1 oz (29g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- tempero chipotle
1/2 colher de chá (1g)
- alho em pó
5 g (5g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- curry em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/4 lbs (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)
- molho ranch
10 colher de sopa (mL)
- molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (141g)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-de-bruxelas
1 1/3 lbs (601g)
- brócolis congelado
2 lbs (912g)
- cenouras
4 médio (233g)

Bebidas

- água
2 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Outro

- molho para stir-fry
2/3 xícara (181g)
- coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)
- mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)

Peixes e mariscos

- camarão, cru
2 3/4 lbs (1249g)

Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas
2 lbs (908g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1406g)

Produtos de panificação

- fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)
- pão
8 fatia (256g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/2 vara (54g)
- queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
- ghee
1 3/4 colher de chá (8g)
- iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
- queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)

Sopas, molhos e caldos

- batata-doce**
6 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento
(1330g)
- alho**
2 dente(s) (de alho) (6g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- tomates**
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (147g)
- cebola roxa**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- pepino**
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- purê de tomate**
15 oz (425g)

- molho Frank's Red Hot**
10 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)**
1 pote (454g)

Produtos suínos

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
1/2 lbs (248g)

Lanches

- chips de tortilla**
2 2/3 oz (76g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-vermelho (kidney beans)**
2 lata (896g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
1 1/4 saqueta (≈160 g) (198g)
-

Almoço 1

Comer em dia 1

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que 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.

Asas de frango ao alho e parmesão

1 lbs - 697 kcal ● 61g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 lbs

asas de frango, com pele, cruas
1 lbs (454g)
fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pão de alho simples

4 fatia(s) - 458 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 48g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
alho em pó
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia (256g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
alho em pó
4 pitada (2g)

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.

Salada de slaw com frango buffalo

623 kcal ● 59g proteína ● 38g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado ao meio
3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
6 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
3 colher de sopa, picado (21g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (~7 cm diâ.) (37g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
1 xícara (99g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
6 colher de sopa, picado (42g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (~7 cm diâ.) (74g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
2 1/4 xícara (198g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1–2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal ● 73g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de chá (mL)
mistura de arroz temperada
5/8 saqueta (~160 g) (99g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
camarão, cru, descascado e sem veia
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
mistura de arroz temperada
1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)
brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
camarão, cru, descascado e sem veia
1 1/4 lbs (568g)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

338 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
2 2/3 colher de sopa, picado (19g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (5g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (~7 cm diâ.) (33g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
1 xícara (88g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
1/3 xícara, picado (37g)
vinagre de maçã
2 colher de chá (10g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (~7 cm diâ.) (66g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
2 xícara (176g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)

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.

Stir fry de camarão com vegetais

527 kcal ● 74g proteína ● 9g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
molho para stir-fry
1/3 xícara (91g)
camarão, cru, descascado e limpo
3/4 lbs (341g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
óleo, dividido
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
1 embalagem (284g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
molho para stir-fry
2/3 xícara (181g)
camarão, cru, descascado e limpo
1 1/2 lbs (681g)
cenouras, fatiado
3 médio (183g)
óleo, dividido
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o camarão e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione o brócolis congelado e a cenoura fatiada. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o camarão 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 camarão ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Frango com ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

couve-de-bruxelas

1/2 lbs (227g)

azeite

3 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra

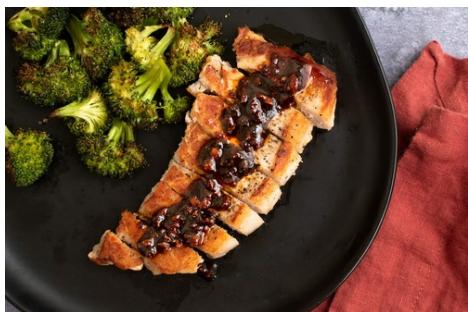


alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

541 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



ghee
1 3/4 colher de chá (8g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/2 lbs (248g)
mel
1 3/4 colher de chá (12g)
tempero chipotle
1/2 colher de chá (1g)
água
2 1/2 colher de chá (mL)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tortilla chips

188 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra

Para uma única refeição:

chips de tortilla
1 1/3 oz (38g)



Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Chili de frango na panela lenta

969 kcal ● 95g proteína ● 19g gordura ● 76g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
4 pitada (2g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
feijão-vermelho (kidney beans)
1 lata (448g)
purê de tomate
1/2 lbs (213g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
salsa (molho), dividido
1/2 pote (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1 colher de chá (3g)
iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
feijão-vermelho (kidney beans)
2 lata (896g)
purê de tomate
15 oz (425g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
salsa (molho), dividido
1 pote (454g)

1. Coloque o frango, o purê de tomate, os feijões-kidney, apenas metade da salsa, cominho, alho em pó e uma generosa pitada de sal na panela lenta. Misture até combinar bem. Refrigere a salsa restante para uso posterior.
2. Tampe a panela lenta e cozinhe em alta por 4-6 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido e desfie facilmente.
3. Quando estiver pronto, desfie o frango na própria panela lenta usando dois garfos. Misture a salsa reservada e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva com queijo por cima e uma colherada de iogurte grego.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que 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.

Asas de frango ao estilo indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 5g fibra



Rende 16 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

sal

1 colher de chá (6g)

curry em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.