

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1100 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

1087 kcal ● 104g proteína (38%) ● 47g gordura (39%) ● 46g carboidrato (17%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

385 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal

Almoço

420 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Wrap de alface com salmão

315 kcal



Morangos

2 xícara(s)- 104 kcal

Day 2

1140 kcal ● 97g proteína (34%) ● 61g gordura (48%) ● 35g carboidrato (12%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

440 kcal, 54g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Almoço

420 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Wrap de alface com salmão

315 kcal



Morangos

2 xícara(s)- 104 kcal

Day 3

1141 kcal ● 100g proteína (35%) ● 65g gordura (51%) ● 29g carboidrato (10%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

280 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

440 kcal, 54g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Almoço

420 kcal, 28g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz- 301 kcal

Day 4

1128 kcal ● 129g proteína (46%) ● 51g gordura (41%) ● 21g carboidrato (8%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal

Jantar

465 kcal, 57g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Almoço

400 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Day 5

1097 kcal ● 102g proteína (37%) ● 47g gordura (39%) ● 52g carboidrato (19%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo
266 kcal

Almoço

400 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Jantar

430 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Batatas-doces assadas
1/2 batata(s) doce(s)- 108 kcal



Frango com mel e mostarda
4 oz- 219 kcal

Day 6

1077 kcal ● 91g proteína (34%) ● 66g gordura (55%) ● 20g carboidrato (7%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Almoço

465 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salmão simples
6 oz- 385 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal

Jantar

375 kcal, 39g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Goulash húngaro
345 kcal

Day 7

1077 kcal

91g proteína (34%)

66g gordura (55%)

20g carboidrato (7%)

11g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Jantar

375 kcal, 39g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Goulash húngaro

345 kcal

Almoço

465 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salmão simples

6 oz- 385 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
18 3/4 médio (824g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ morangos
4 xícara, inteira (576g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ framboesas
1 1/3 xícara (164g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana (romaine)
1 cabeça (599g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (113g)
- ☐ aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (618g)
- ☐ alho
5/8 dente (de alho) (2g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ cenouras
2 3/4 médio (167g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ extrato de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ mostarda Dijon
1 oz (31g)
- ☐ orégano seco
1/4 pitada, moído (0g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)
- ☐ salmão
16 1/2 oz (468g)

Outro

- ☐ molho barbecue sem açúcar
3 colher de sopa (45g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/3 lbs (1497g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

Doces

- ☐ mel
1 oz (25g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni
12 fatias (24g)

Produtos bovinos

- ☐ carne para ensopado de boi, crua
3/4 lbs (341g)

Bebidas

☐ água
3/8 xícara(s) (mL)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 2/3 grande (133g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço

3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pizza de café da manhã com base de ovo

266 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepperoni, cortado ao meio

6 fatias (12g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

ovos

2 extra grande (112g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni, cortado ao meio

12 fatias (24g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

4 extra grande (224g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
2 grande (100g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap de alface com salmão

315 kcal ● 23g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
aipo cru, cortado em cubinhos
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
salmão enlatado
1 lata(s) (140 g) (não drenada) (142g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
aipo cru, cortado em cubinhos
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Morangos

2 xícara(s) - 104 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
2 xícara, inteira (288g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
4 xícara, inteira (576g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo
2 colher de chá (mL)

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.

Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 oz

alho, picado

3/8 dente (de alho) (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

mel

1 colher de chá (8g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

salmão

3/4 filé(s) (170 g cada) (128g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão simples

6 oz - 385 kcal ● 35g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

salmão

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

salmão

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

tomates
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

343 kcal ● 59g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

molho barbecue sem açúcar

3 colher de sopa (45g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

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

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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

16 oz (454g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
 2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
 3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
 4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
 5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
 6. Sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Batatas-doces assadas

1/2 batata(s) doce(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata(s) doce(s)

orégano seco

1/4 pitada, moído (0g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

sal

1/4 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

Frango com mel e mostarda

4 oz - 219 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

mostarda Dijon

2 1/2 colher de chá (12g)

mel

2 1/2 colher de chá (17g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (113g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

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

Goulash húngaro

345 kcal ● 39g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica, de preferência páprica doce húngara

1/4 colher de sopa (2g)

alho, picado finamente

1/8 dente (de alho) (0g)

carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas

6 oz (170g)

cebola, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

extrato de tomate

1/8 lata (170 g) (21g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

páprica, de preferência páprica doce húngara

1/2 colher de sopa (3g)

alho, picado finamente

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

carne para ensopado de boi, crua, cortado em cubos de 1,5 polegadas

3/4 lbs (341g)

cebola, fatiado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

extrato de tomate

1/4 lata (170 g) (43g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio. Cozinhe as cebolas no óleo até ficarem macias, mexendo frequentemente. Retire as cebolas e reserve.
 2. Em uma tigela média, misture páprica, pimenta e metade do sal. Tempere os cubos de carne com essa mistura e cozinhe na panela onde estavam as cebolas até dourarem por todos os lados. Volte as cebolas para a panela e adicione a pasta de tomate, água, alho e o restante do sal. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 1 1/2 a 2 horas, ou até a carne ficar macia.
-