

Meal Plan - Plano alimentar de 10 g de proteína

[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

1066 kcal ● 38g proteína (14%) ● 58g gordura (49%) ● 66g carboidrato (25%) ● 30g fibra (11%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Uvas

39 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal

Almoço

410 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



Abacate

176 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Day 2

1066 kcal ● 59g proteína (22%) ● 50g gordura (42%) ● 79g carboidrato (30%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Uvas

39 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal

Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s)- 260 kcal

Day 3

1029 kcal ● 91g proteína (35%) ● 35g gordura (31%) ● 75g carboidrato (29%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

435 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ
1/2 batata(s)- 260 kcal

Day 4

998 kcal ● 62g proteína (25%) ● 46g gordura (41%) ● 69g carboidrato (28%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

400 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

410 kcal, 31g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Peito de frango ao balsâmico
4 oz- 158 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal



Medalhões de batata-doce
1/2 batata doce- 155 kcal

Day 5

1044 kcal ● 73g proteína (28%) ● 55g gordura (47%) ● 51g carboidrato (20%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight
169 kcal



Melancia
4 oz- 41 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Coxas ao molho Buffalo
4 oz- 233 kcal



Couve com alho
80 kcal



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal

Almoço

415 kcal, 33g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
309 kcal

Day 6

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight
169 kcal



Melancia
4 oz- 41 kcal

Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de batata-doce
92 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
3 onça(s)- 150 kcal

Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
337 kcal



Arroz branco
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight

169 kcal



Melancia

4 oz- 41 kcal

Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s)- 150 kcal

Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal



Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ uvas
1 1/3 xícara (123g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ melancia
12 oz (340g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ azeitonas verdes
6 grande (26g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (473g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (148g)
- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)
- ☐ cenouras
3/4 médio (46g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ ghee
1 colher de chá (5g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1068g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara (mL)
- ☐ café coado
1/4 xícara (67g)
- ☐ proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara (61g)

Outro

- ☐ salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
- ☐ molho barbecue
2 3/4 colher de sopa (48g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ tempero chipotle
2 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
6 folhas (3g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)

- ☐ tempero italiano
1 pitada (0g)
- ☐ coxas de frango, com pele
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mel
1 colher de chá (7g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 oz (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/4 xícara (41g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2/3 xícara (61g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal  4g proteína  2g gordura  29g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

café coado

1 1/2 colher de sopa (22g)

aveia em flocos (oats) tradicional

4 colher de sopa (20g)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

café coado

1/4 xícara (67g)

aveia em flocos (oats) tradicional

3/4 xícara (61g)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

leite integral

3/8 xícara(s) (mL)

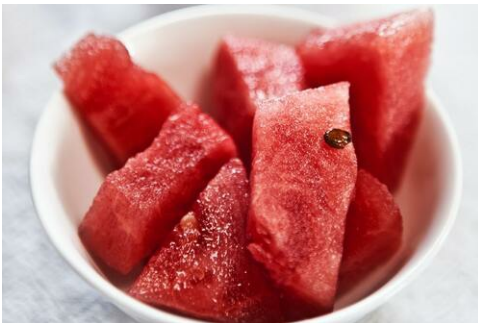
xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de sopa (mL)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia

12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal ● 27g proteína ● 3g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

4 oz (112g)

molho barbecue

4 colher de chá (24g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho barbecue

2 2/3 colher de sopa (48g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

água

1/2 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

mel

1 colher de chá (7g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 oz (142g)

ghee

1 colher de chá (5g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, finamente fatiado

3/8 médio (23g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

3 oz (85g)

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

6 oz (168g)

vinagre de maçã

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, folhas (0g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, finamente fatiado

3/4 médio (46g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

vinagre de maçã

3/4 colher de chá (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

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.

Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

1 3/4 colher de sopa (21g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/4 xícara (41g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado finamente

1/4 abacate(s) (50g)

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

tortilhas de farinha

1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

espinafre fresco

1/2 oz (14g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

salsa (molho)

1 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado finamente

1/2 abacate(s) (101g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

espinafre fresco

1 oz (28g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango básico

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



Rende 8 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

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.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango ao balsâmico

4 oz - 158 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

tempero italiano
1 pitada (0g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra

**alho, cortado em cubos**

1/2 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

batata-doce, fatiado

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Coxas ao molho Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

coxas de frango, com pele

4 oz (113g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

molho Frank's Red Hot

2 colher de chá (mL)

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.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra

**alho, picado**

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga (collard greens)

4 oz (113g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s) - 150 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, ralado

3 folhas (2g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 oz (85g)

po de chili

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

azeitonas verdes

3 grande (13g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tomates

3 tomatinhos (51g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

po de chili

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

azeitonas verdes

6 grande (26g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

6 tomatinhos (102g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
 2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
 3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
 4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriçao e as azeitonas.
 5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
 6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.
-