

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1166 kcal ● 78g proteína (27%) ● 88g gordura (68%) ● 9g carboidrato (3%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon
280 kcal

Almoço

440 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

445 kcal, 36g proteína, 2g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salmão simples
6 oz- 385 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2 1166 kcal ● 78g proteína (27%) ● 88g gordura (68%) ● 9g carboidrato (3%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon
280 kcal

Almoço

440 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

445 kcal, 36g proteína, 2g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salmão simples
6 oz- 385 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

1192 kcal ● 113g proteína (38%) ● 74g gordura (56%) ● 11g carboidrato (4%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon

280 kcal

Almoço

465 kcal, 44g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s)- 220 kcal



Iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

450 kcal, 49g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango caprese

6 oz- 448 kcal

Day 4

1245 kcal ● 112g proteína (36%) ● 77g gordura (56%) ● 14g carboidrato (4%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos com pesto

3 ovos- 297 kcal

Almoço

500 kcal, 43g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de frango com abacate

500 kcal

Jantar

450 kcal, 49g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango caprese

6 oz- 448 kcal

Day 5

1251 kcal ● 98g proteína (31%) ● 89g gordura (64%) ● 11g carboidrato (3%) ● 4g fibra (1%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos com pesto

3 ovos- 297 kcal

Almoço

450 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Peru moído básico

5 1/3 oz- 250 kcal



Purê de couve-flor com queijo

202 kcal

Jantar

500 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

216 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 6

1153 kcal ● 104g proteína (36%) ● 72g gordura (56%) ● 14g carboidrato (5%) ● 9g fibra (3%)

Café da manhã

170 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Salada de ovo e abacate

133 kcal

Jantar

500 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

216 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Almoço

485 kcal, 54g proteína, 5g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

168 kcal

Day 7

1186 kcal ● 139g proteína (47%) ● 60g gordura (46%) ● 13g carboidrato (4%) ● 9g fibra (3%)

Café da manhã

170 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Salada de ovo e abacate

133 kcal

Jantar

535 kcal, 77g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango básico

12 oz- 476 kcal



Couve-flor assada

58 kcal

Almoço

485 kcal, 54g proteína, 5g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

168 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon
8 2/3 fatia(s) (87g)
- ☐ bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ mussarela fresca
3 oz (85g)
- ☐ queijo
2/3 fatia (28 g cada) (19g)
- ☐ creme de leite fresco
5 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (40g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 2/3 abacate(s) (335g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ amorinhas
1 xícara (144g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ manjericão fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ tempero italiano
1 1/4 colher de chá (5g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
1 recipiente(s) (150g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
- ☐ couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa picada (10g)
- ☐ couve-flor
2/3 cabeça média (13-15 cm diâ.) (387g)
- ☐ alho
1 1/6 dente (de alho) (4g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
6 colher de sopa (96g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1409g)
- ☐ peru moído, cru
1/3 lbs (151g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Omelete com bacon

280 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido e picado

6 fatia(s) (60g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

ovos

6 grande (300g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amorinhas
1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Salada de ovo e abacate

133 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado
1 grande (50g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
abacates
1/6 abacate(s) (34g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de ovo com abacate e bacon

333 kcal ● 19g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

2 grande (100g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

bacon

1 1/3 fatia(s) (13g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

4 grande (200g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

bacon

2 2/3 fatia(s) (27g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmigalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

tomates, cortado ao meio

4 colher de chá de tomates-cereja (12g)

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

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

1 folha externa (28g)

molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

abacates, picado

1/6 abacate(s) (34g)

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.

iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 recipiente(s)

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado

1 recipiente(s) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

couve-de-bruxelas

5 brotos (95g)

óleo

2 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Peru moído básico

5 1/3 oz - 250 kcal ● 30g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

peru moído, cru

1/3 lbs (151g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Purê de couve-flor com queijo

202 kcal ● 6g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

queijo

2/3 fatia (28 g cada) (19g)

creme de leite fresco

2 2/3 colher de chá (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

couve-flor

2/3 xícara, picado (71g)

1. Combine todos os ingredientes (exceto o queijo) em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até que esteja macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo varia conforme o aparelho. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse com um garfo.
4. Coloque as fatias de queijo por cima e volte ao micro-ondas por mais alguns minutos até derreter.
5. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango ao balsâmico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

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.

Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

168 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

creme de leite fresco

4 colher de chá (mL)

couve-flor

2/3 xícara, picado (71g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

creme de leite fresco

2 2/3 colher de sopa (mL)

couve-flor

1 1/3 xícara, picado (143g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse e misture com um garfo.
4. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frango caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteína ● 26g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em quartos

2 1/4 tomatinhos (38g)

mussarela fresca, fatiado

1 1/2 oz (43g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em quartos

4 1/2 tomatinhos (77g)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

3/4 lbs (336g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
 2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
 3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
 4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
 5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
 6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
 7. Sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

216 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

bacon cru

3/4 fatia(s) (21g)

couve-flor

1/2 xícara, picado (54g)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

creme de leite fresco

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

couve-flor

1 xícara, picado (107g)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

creme de leite fresco

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
5. Sirva.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

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.

Couve-flor assada

58 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



couve-flor, cortado em floretes

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

