

Meal Plan - Plano alimentar macro de 2500 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 2461 kcal ● 142g proteína (23%) ● 120g gordura (44%) ● 179g carboidrato (29%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Skillet de repolho com bacon](#)
312 kcal



[Toranja](#)
1/2 toranja- 59 kcal



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

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Pretzels](#)
183 kcal



[Kefir](#)
150 kcal

Almoço

900 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Salada de salmão e alcachofra](#)
315 kcal



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 181 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/2 xícara(s)- 403 kcal

Jantar

745 kcal, 55g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Arroz integral](#)
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



[Costeletas de porco com mel e chipotle](#)
515 kcal



[Tomates assados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2 2477 kcal ● 141g proteína (23%) ● 141g gordura (51%) ● 137g carboidrato (22%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Skillet de repolho com bacon](#)
312 kcal



[Toranja](#)
1/2 toranja- 59 kcal



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

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Pretzels](#)
183 kcal



[Kefir](#)
150 kcal

Almoço

900 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Salada de salmão e alcachofra](#)
315 kcal



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 181 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/2 xícara(s)- 403 kcal

Jantar

760 kcal, 54g proteína, 4g carboidratos líquidos, 56g gordura



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
2 xícara(s)- 140 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 3 2555 kcal ● 167g proteína (26%) ● 134g gordura (47%) ● 143g carboidrato (22%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

455 kcal, 29g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pretzels

183 kcal



Kefir

150 kcal

Almoço

900 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada simples de sardinha

531 kcal

Jantar

865 kcal, 64g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



Costeletas de porco com ranch

1 1/2 costeleta(s)- 518 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 4 2553 kcal ● 173g proteína (27%) ● 146g gordura (52%) ● 107g carboidrato (17%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

455 kcal, 29g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

330 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Chips de couve

206 kcal

Almoço

900 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada simples de sardinha

531 kcal

Jantar

865 kcal, 64g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



Costeletas de porco com ranch

1 1/2 costeleta(s)- 518 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 5 2509 kcal ● 157g proteína (25%) ● 126g gordura (45%) ● 159g carboidrato (25%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Waffles e iogurte grego
1 waffle(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

330 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Chips de couve
206 kcal

Almoço

855 kcal, 62g proteína, 25g carboidratos líquidos, 52g gordura



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal



Vagem com manteiga
391 kcal

Jantar

900 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salmão e legumes na mesma panela
7 oz salmão- 655 kcal



Arroz branco com manteiga
243 kcal

Day 6 2466 kcal ● 170g proteína (28%) ● 106g gordura (39%) ● 168g carboidrato (27%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Waffles e iogurte grego
1 waffle(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

375 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Tiras de pimentão e homus
227 kcal

Almoço

840 kcal, 51g proteína, 61g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

825 kcal, 75g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
10 oz- 706 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Day 7 2466 kcal ● 170g proteína (28%) ● 106g gordura (39%) ● 168g carboidrato (27%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Waffles e iogurte grego
1 waffle(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

375 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Tiras de pimentão e homus
227 kcal

Almoço

840 kcal, 51g proteína, 61g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

825 kcal, 75g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
10 oz- 706 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (484g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- ☐ repolho
2 xícara, picada (178g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ batata-doce
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ cogumelos
4 oz (113g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ pimentão
3 1/2 médio (421g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
14 colher de sopa (212g)
- ☐ cebola
1 1/4 pequeno (88g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ coxas de frango com pele
2/3 lbs (302g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
- ☐ mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

Peixes e mariscos

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
14 colher de sopa (128g)
- ☐ homus
14 colher de sopa (216g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 3/4 lbs (791g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (245g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
5 oz (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
4 colher de sopa (48g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/2 xícara(s) (69g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)

- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
4 lata (368g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (198g)
- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (258g)
- ☐ tilápia crua
1 1/4 lbs (560g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- ☐ ghee
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)
- ☐ leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
3/8 vara (47g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)

- ☐ sal
1 oz (28g)
- ☐ tempero chipotle
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ manjerição fresco
4 1/2 g (5g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ endro seco
1 colher de chá (1g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 xícara (mL)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (40g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)

Produtos de panificação

- ☐ waffles congelados
3 waffles (105g)
 - ☐ pão
6 fatia (192g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Skillet de repolho com bacon

312 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

repolho

1 xícara, picada (89g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

repolho

2 xícara, picada (178g)

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

1. Adicione o bacon a uma frigideira em fogo médio. Cozinhe por 4–5 minutos, vire e cozinhe por mais 3–4 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para um prato forrado com papel toalha para escorrer, deixando a gordura do bacon na frigideira.
2. Adicione o repolho à frigideira e cozinhe na gordura do bacon por 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer. Transfira o repolho cozido para uma tigela, esfarele o bacon por cima e tempere com pimenta a gosto, se desejar. Sirva.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Waffles e iogurte grego

1 waffle(s) - 119 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
waffles congelados
1 waffles (35g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
waffles congelados
3 waffles (105g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

alcachofras, enlatadas

1/2 xícara, corações (84g)

salmão enlatado

1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

alcachofras, enlatadas

1 xícara, corações (168g)

salmão enlatado

1/2 lbs (255g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

14 colher de sopa (128g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal  13g proteína  30g gordura  5g carboidrato  8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
13 1/3 colher de sopa, inteira
(119g)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

531 kcal  48g proteína  33g gordura  8g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
4 lata (368g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

- 1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal ● 56g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz frango

alho, cortado em cubos

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

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Vagem com manteiga

391 kcal ● 6g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/6 pequeno (13g)
pão
3 fatia (96g)
atum enlatado, escorrido
3/4 lata (129g)
abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
3/8 pequeno (26g)
pão
6 fatia (192g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:
maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pretzels

183 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
pretzels duros salgados
1 2/3 oz (47g)

Para todas as 3 refeições:
pretzels duros salgados
5 oz (142g)

1. A receita não possui instruções.

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:
kefir aromatizado
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 maço (170g)

sal

1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 maço (340g)

sal

2 colher de chá (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Tiras de pimentão e homus

227 kcal 10g proteína 11g gordura 14g carboidrato 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão
1 1/3 médio (159g)
homus
1/2 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
2 2/3 médio (317g)
homus
14 colher de sopa (216g)

- 1. Corte o pimentão em tiras.
- 2. Sirva com homus para mergulhar.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Costeletas de porco com mel e chipotle

515 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero chipotle

1/2 colher de chá (1g)

mel

1/2 colher de sopa (12g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (236g)

ghee

1/2 colher de sopa (8g)

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.

Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

coxas de frango com pele

2/3 lbs (302g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (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.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com ranch

1 1/2 costeletas - 518 kcal ● 60g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

1/6 sachê (28 g) (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

3/8 sachê (28 g) (11g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

3 pedaço (555g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão e legumes na mesma panela

7 oz salmão - 655 kcal ● 46g proteína ● 40g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Rende 7 oz salmão

pimentão, cortado em tiras

7/8 médio (104g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

tomates esmagados enlatados

14 colher de sopa (212g)

cebola, fatiado

7/8 pequeno (61g)

salmão

1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Arroz branco com manteiga

243 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 37g carboidrato ● 1g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

10 oz (280g)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, cortada em
tiras finas (45g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (35g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/4 lbs (560g)

amêndoas

13 1/3 colher de sopa, cortada em
tiras finas (90g)

azeite

5 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 xícara(s) (69g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriço fresco

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

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

manjeriço fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.