

Meal Plan - Plano alimentar keto de 1600 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

1620 kcal ● 138g proteína (34%) ● 107g gordura (59%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

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



[Omelete com bacon](#)

280 kcal

Almoço

635 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Tacos de queijo e guacamole](#)

3 taco(s)- 525 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Torresmo e salsa](#)

87 kcal



[Mix de castanhas](#)

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

510 kcal, 80g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Tilápia com manteiga e estragão](#)

14 oz- 478 kcal



[Tomates assados](#)

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 2

1570 kcal ● 131g proteína (33%) ● 103g gordura (59%) ● 19g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

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



[Omelete com bacon](#)

280 kcal

Almoço

525 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Tomates assados](#)

3 tomate(s)- 179 kcal



[Costeletas de porco com ranch](#)

1 costeletas(s)- 345 kcal

Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Torresmo e salsa](#)

87 kcal



[Mix de castanhas](#)

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

575 kcal, 56g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Wrap de alface com frango Buffalo](#)

2 wrap(s)- 439 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Day 3

1560 kcal ● 140g proteína (36%) ● 96g gordura (55%) ● 20g carboidrato (5%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

320 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torresmo e salsa
87 kcal



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

Almoço

555 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
6 oz- 344 kcal

Jantar

490 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia frita na frigideira
10 oz- 372 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 4

1556 kcal ● 130g proteína (33%) ● 105g gordura (61%) ● 14g carboidrato (4%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

320 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

565 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 41g gordura



Brócolis com manteiga
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Jantar

490 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia frita na frigideira
10 oz- 372 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 5 1571 kcal ● 134g proteína (34%) ● 97g gordura (55%) ● 20g carboidrato (5%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

600 kcal, 46g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

500 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis
4 xícara(s)- 116 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Day 6 1537 kcal ● 139g proteína (36%) ● 98g gordura (57%) ● 12g carboidrato (3%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Lanches

150 kcal, 17g proteína, 0g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo
1 oz- 149 kcal

Almoço

600 kcal, 43g proteína, 2g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal

Jantar

500 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis
4 xícara(s)- 116 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Day 7

1593 kcal

120g proteína (30%)

115g gordura (65%)

11g carboidrato (3%)

9g fibra (2%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

Lanches

150 kcal, 17g proteína, 0g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

600 kcal, 43g proteína, 2g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal

Jantar

555 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (800g)
- ☐ alface romana
2 folha externa (56g)
- ☐ brócolis congelado
14 1/3 xícara (1304g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (53g)
- ☐ pimentão
3 colher de sopa, picado (28g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/4 xícara (60g)
- ☐ queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)

Especiarias e ervas

- ☐ estragão fresco
1 3/4 colher de chá, picado (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ tomilho seco
1/4 g (0g)
- ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
2 lbs (952g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
10 fatia(s) (100g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de frango
1/8 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 1/4 oz (397g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
26 oz (737g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (218g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
1/4 lata pequena (~60 g) (16g)
- ☐ limão
1/4 grande (21g)

- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ molho Caesar
1 1/2 colher de sopa (22g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
 - ☐ torresmo
4 oz (113g)
 - ☐ mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
 - ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

bacon, cozido e picado

4 fatia(s) (40g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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 3 e dia 4

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.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)
ovos
2 grande (100g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido e picado
6 fatia(s) (60g)
ovos
6 grande (300g)
cebola
3 colher de sopa picada (30g)
pimentão
3 colher de sopa, picado (28g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

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 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 pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
 7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 taco(s)

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 tomate(s)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (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.

Costeletas de porco com ranch

1 costelet(a)s - 345 kcal ● 40g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 costelet(a)s

mistura para molho ranch

1/8 sachê (28 g) (4g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 pedaço (185g)

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!
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 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.

Peitos de frango ao molho Caesar

6 oz - 344 kcal ● 41g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

molho Caesar

1 1/2 colher de sopa (22g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

manteiga

4 colher de chá (19g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/3 xícara (121g)

sal

2/3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



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.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo, esmagado
1/4 oz (7g)
coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado
1/2 oz (14g)
coxas de frango com pele
16 oz (454g)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
molho picante
3 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torresmo e salsa

87 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1/2 oz (14g)
salsa
2 colher de sopa (36g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
1 1/2 oz (43g)
salsa
6 colher de sopa (108g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

2 oz (57g)

1. Aproveite.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia com manteiga e estragão

14 oz - 478 kcal ● 79g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

alho, picado fino

1 3/4 dente (de alho) (5g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (12g)

estragão fresco

1 3/4 colher de chá, picado (1g)

tilápia crua

14 oz (392g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

Tomates assados

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



Rende 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

óleo

1/2 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 2

Wrap de alface com frango Buffalo

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



Rende 2 wrap(s)

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

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)

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.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia frita na frigideira

10 oz - 372 kcal ● 56g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

10 oz (280g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/4 lbs (560g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

azeite

5 colher de chá (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Tomates assados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

óleo

4 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 5 e dia 6

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
4 xícara (364g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
8 xícara (728g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 onça(s)

caldo de frango

1/8 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

limão

1/4 grande (21g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alecrim seco

3 pitada (0g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
 2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
 3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
 4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
 5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
 6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.
-