

Meal Plan - Plano alimentar keto de 1900 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

1892 kcal ● 123g proteína (26%) ● 135g gordura (64%) ● 22g carboidrato (5%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal



[Pão low carb com manteiga de amêndoa](#)

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de açúcar](#)

1 recipiente(s)- 78 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 117 kcal

Almoço

665 kcal, 39g proteína, 7g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Salada de ovo com abacate e bacon](#)

666 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal



[Salada de atum com abacate](#)

545 kcal

Day 2

1872 kcal ● 139g proteína (30%) ● 127g gordura (61%) ● 23g carboidrato (5%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal



[Pão low carb com manteiga de amêndoa](#)

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de açúcar](#)

1 recipiente(s)- 78 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 117 kcal

Almoço

645 kcal, 55g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Tomates assados](#)

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Peru moído básico](#)

9 1/3 oz- 438 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal



[Salada de atum com abacate](#)

545 kcal

Day 3

1914 kcal

139g proteína (29%)

138g gordura (65%)

20g carboidrato (4%)

10g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

610 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

695 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 58g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Day 4

1914 kcal

139g proteína (29%)

138g gordura (65%)

20g carboidrato (4%)

10g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

610 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

695 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 58g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal

Day 5

1839 kcal ● 167g proteína (36%) ● 117g gordura (57%) ● 22g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon
312 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal



Torresmo
1 oz- 149 kcal

Almoço

610 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Arroz de couve-flor com bacon
2 xícara(s)- 326 kcal



Cubos de bife
4 onça(s)- 282 kcal

Jantar

625 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Couve salteada
151 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Day 6

1881 kcal ● 184g proteína (39%) ● 113g gordura (54%) ● 17g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

255 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

675 kcal, 76g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

625 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Couve salteada
151 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Day 7 1887 kcal ● 164g proteína (35%) ● 121g gordura (58%) ● 19g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

255 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

675 kcal, 76g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

630 kcal, 60g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tilápia frita na frigideira
10 oz- 372 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga
3 xícara(s)- 258 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
5/8 pequeno (44g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (721g)
- ☐ repolho
3 xícara, picada (267g)
- ☐ folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)
- ☐ tilápia crua
10 oz (280g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (115g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/6 xícara(s) (18g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)
- ☐ torresmo
3 oz (85g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ couve-flor congelada
7 xícara (794g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (720g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
16 1/2 grande (825g)
- ☐ queijo palito
8 vara (224g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (31g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
2 2/3 fatia(s) (27g)
- ☐ bacon cru
10 fatia(s) (283g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
2 pitada (1g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
9 1/3 oz (265g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3 lbs (1361g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
4 oz (113g)

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
 - ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
 - ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
 - ☐ manjerição fresco
4 folhas (2g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s) - 164 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amêndoa
1/4 colher de sopa (4g)
ovos
1/4 grande (13g)
sal
2/3 pitada (0g)
fermento em pó
1 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
farinha de amêndoa
1/8 xícara(s) (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)
ovos
1/2 grande (25g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
fermento em pó
2 pitada (1g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
farinha de amêndoa
1/6 xícara(s) (18g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoa, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoa.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

repolho

3 xícara, picada (267g)

bacon cru

6 fatia(s) (170g)

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de ovo com abacate e bacon

666 kcal ● 39g proteína ● 49g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



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)

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

óleo

3 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.

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

9 1/3 oz (265g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lb (680g)

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.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s) - 326 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 xícara(s)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Cubos de bife

4 onça(s) - 282 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onça(s)

manteiga, à temperatura ambiente

1/4 colher de sopa (4g)

alho, picado em cubos

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

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

bife de alcatra cru

4 oz (113g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lbs (680g)

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.

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada
1 xícara (113g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 xícara (227g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego com baixo teor de açúcar

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

torresmo

3 oz (85g)

1. Aproveite.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

2 colher de chá, picado (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

4 colher de chá, picado (4g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

ovos

4 grande (200g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

tomates

10 colher de sopa, picada (113g)

atum enlatado

2 1/2 lata (430g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
folhas de couve
5 xícara, picada (200g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano
3 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Tilápia frita na frigideira

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



Rende 10 oz

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)

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.

Arroz de couve-flor com manteiga

3 xícara(s) - 258 kcal ● 3g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 xícara(s)

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.