

Meal Plan - Plano alimentar keto de 2000 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

1964 kcal ● 171g proteína (35%) ● 124g gordura (57%) ● 21g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
163 kcal



[Queijo](#)
1 1/2 oz- 172 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Queijo em tiras](#)
2 palito(s)- 165 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

650 kcal, 86g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Peito de frango básico](#)
13 1/3 oz- 529 kcal



[Tomates assados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal

Jantar

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



[Salada de atum com abacate](#)
545 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Day 2

1964 kcal ● 171g proteína (35%) ● 124g gordura (57%) ● 21g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

335 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
163 kcal



[Queijo](#)
1 1/2 oz- 172 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Queijo em tiras](#)
2 palito(s)- 165 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

650 kcal, 86g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Peito de frango básico](#)
13 1/3 oz- 529 kcal



[Tomates assados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal

Jantar

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



[Salada de atum com abacate](#)
545 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Day 3

1919 kcal ● 229g proteína (48%) ● 96g gordura (45%) ● 22g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

355 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mexido de claras com espinafre
171 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal

Almoço

645 kcal, 90g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango marinado
14 oz- 495 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Jantar

665 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Day 4

1989 kcal ● 212g proteína (43%) ● 111g gordura (50%) ● 20g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

Café da manhã

355 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mexido de claras com espinafre
171 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal

Almoço

715 kcal, 74g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



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



Peitos de frango ao molho Caesar
10 oz- 574 kcal

Jantar

665 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Day 5

1999 kcal ● 172g proteína (34%) ● 133g gordura (60%) ● 16g carboidrato (3%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal

Almoço

715 kcal, 74g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



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



Peitos de frango ao molho Caesar
10 oz- 574 kcal

Jantar

645 kcal, 56g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Carnitas na panela elétrica
10 2/3 oz- 547 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Day 6

1968 kcal ● 145g proteína (30%) ● 139g gordura (64%) ● 17g carboidrato (3%) ● 16g fibra (3%)

Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

285 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

650 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 50g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 450 kcal



Brócolis com manteiga
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

645 kcal, 56g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Carnitas na panela elétrica
10 2/3 oz- 547 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Day 7

1952 kcal ● 154g proteína (32%) ● 133g gordura (61%) ● 19g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
4 muffins- 386 kcal

Lanches

285 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

650 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 50g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 450 kcal



Brócolis com manteiga
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

630 kcal, 65g proteína, 4g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peru moído básico
10 oz- 469 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
5/8 pequeno (44g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (849g)
- ☐ espinafre fresco
21 1/2 xícara(s) (645g)
- ☐ alho
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- ☐ brócolis congelado
9 xícara (819g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ dip de cebola à francesa
6 colher de sopa (88g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ manjerição fresco
3 g (3g)
- ☐ pimenta-limão
1 3/4 colher de sopa (12g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ amoras
2 xícara (288g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2490g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ carne moída de peru, crua
10 oz (284g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ queijo
6 oz (169g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ claras de ovo
8 grande (264g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
6 colher de sopa (85g)
- ☐ parmesão
5 colher de sopa (25g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (43g)
- ☐ muçarela fresca
1 1/3 oz (38g)

Produtos suínos

- ☐ paleta de porco
1 1/3 lbs (604g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
4 fatia (92g)

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
 - ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)
 - ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
 - ☐ molho Caesar
5 colher de sopa (73g)
 - ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Queijo

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Mexido de claras com espinafre

171 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

claras de ovo

4 grande (132g)

ovos

1 grande (50g)

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

3 colher de sopa (42g)

espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

claras de ovo

8 grande (264g)

ovos

2 grande (100g)

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

6 colher de sopa (85g)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (inclua quaisquer outros que preferir) juntos.\r\n\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\n\r\nDespeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.\r\n\r\nMexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.\r\n\r\nSirva.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Muffins de ovo com brócolis e cheddar

4 muffins - 386 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado, cozido no vapor

2/3 xícara (61g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

queijo cheddar

1/3 xícara, ralado (38g)

ovos

2 2/3 grande (133g)

Para todas as 3 refeições:

brócolis congelado, cozido no vapor

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

ovos

8 grande (400g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Unte as formas de muffin com azeite de oliva ou use forminhas.
3. Cozinhe no vapor o brócolis picado colocando-o, quase coberto, em um recipiente no micro-ondas com algumas colheres de chá de água por alguns minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal, pimenta e o brócolis.
5. Despeje a mistura nas formas de muffin e cubra uniformemente com o queijo.
6. Asse por cerca de 12–15 minutos até ficar pronto.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

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.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango marinado

14 oz - 495 kcal ● 88g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
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

10 oz - 574 kcal ● 68g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão
2 1/2 colher de sopa (13g)
molho Caesar
2 1/2 colher de sopa (37g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão
5 colher de sopa (25g)
molho Caesar
5 colher de sopa (73g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (567g)

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 6 e dia 7

Asas de frango ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 450 kcal ● 38g proteína ● 33g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

2/3 lbs (303g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

Molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

3 colher de sopa (43g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo com molho French Onion

134 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1/2 oz (14g)
dip de cebola à francesa
2 colher de sopa (29g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
1 1/2 oz (43g)
dip de cebola à francesa
6 colher de sopa (88g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto fatiado
2 fatia (46g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
4 fatia (92g)
queijo
3/4 xícara, ralado (84g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

14 oz - 518 kcal ● 89g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

2 1/2 colher de chá (6g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 3/4 colher de sopa (12g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (784g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente (de alho) (5g)

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Carnitas na panela elétrica

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

paleta de porco
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco
1 1/3 lbs (604g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Espinafre salteado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peru moído básico

10 oz - 469 kcal ● 56g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

10 oz (284g)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

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