

Meal Plan - Plano alimentar keto de 2900 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

2860 kcal ● 222g proteína (31%) ● 205g gordura (65%) ● 25g carboidrato (4%) ● 7g fibra (1%)

Café da manhã

530 kcal, 35g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Couve e ovos](#)
378 kcal



[Queijo](#)
1 1/3 oz- 153 kcal

Lanches

345 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal



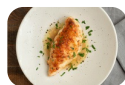
[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

965 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Espaguete de abobrinha com queijo](#)
393 kcal



[Peitos de frango ao molho Caesar](#)
10 oz- 574 kcal

Jantar

1020 kcal, 83g proteína, 8g carboidratos líquidos, 72g gordura



[Espaguete de abobrinha com parmesão](#)
91 kcal



[Asas de frango ao alho e parmesão](#)
1 1/3 lbs- 928 kcal

Day 2

2860 kcal ● 222g proteína (31%) ● 205g gordura (65%) ● 25g carboidrato (4%) ● 7g fibra (1%)

Café da manhã

530 kcal, 35g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Couve e ovos](#)
378 kcal



[Queijo](#)
1 1/3 oz- 153 kcal

Lanches

345 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal



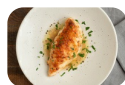
[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

965 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Espaguete de abobrinha com queijo](#)
393 kcal



[Peitos de frango ao molho Caesar](#)
10 oz- 574 kcal

Jantar

1020 kcal, 83g proteína, 8g carboidratos líquidos, 72g gordura



[Espaguete de abobrinha com parmesão](#)
91 kcal



[Asas de frango ao alho e parmesão](#)
1 1/3 lbs- 928 kcal

Day 3 2915 kcal ● 232g proteína (32%) ● 198g gordura (61%) ● 29g carboidrato (4%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tiras de pimentão com guacamole (keto)
75 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Almoço

960 kcal, 142g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
182 kcal



Peito de frango marinado
22 oz- 777 kcal

Jantar

1010 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Day 4 2937 kcal ● 192g proteína (26%) ● 217g gordura (66%) ● 33g carboidrato (5%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

555 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tiras de pimentão com guacamole (keto)
75 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Almoço

980 kcal, 102g proteína, 13g carboidratos líquidos, 57g gordura



Frango com ranch
16 oz- 921 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Jantar

1010 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Day 5

2879 kcal ● 214g proteína (30%) ● 195g gordura (61%) ● 33g carboidrato (5%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tiras de pimentão com guacamole (keto)

75 kcal



Torresmo com molho French Onion

134 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Almoço

980 kcal, 73g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada de atum com abacate

764 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Jantar

1025 kcal, 91g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Tilápia com manteiga e estragão

14 oz- 478 kcal



Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal

Day 6

2900 kcal ● 201g proteína (28%) ● 204g gordura (63%) ● 34g carboidrato (5%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nozes

5/8 xícara(s)- 437 kcal

Almoço

980 kcal, 73g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada de atum com abacate

764 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Jantar

985 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada Caesar de frango

876 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Day 7 2869 kcal ● 190g proteína (26%) ● 212g gordura (67%) ● 32g carboidrato (5%) ● 18g fibra (3%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa
1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nozes
5/8 xícara(s)- 437 kcal

Almoço

950 kcal, 62g proteína, 10g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salada caprese
284 kcal



Wrap de alface com hambúrguer e bacon
2 hambúrguer(es) (4 oz cada)- 666 kcal

Jantar

985 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada Caesar de frango
876 kcal



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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
1/4 lbs (100g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (61g)
- ☐ queijo
10 oz (287g)
- ☐ ovos
24 3/4 grande (1238g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ queijo de cabra
1/2 lbs (198g)
- ☐ mussarela ralada
6 oz (170g)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho Caesar
2/3 xícara (162g)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
2/3 xícara (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
4 1/2 médio (882g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (261g)
- ☐ brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
- ☐ cebola
7/8 pequeno (61g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (257g)
- ☐ alface romana
3/4 cabeça (482g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ estragão fresco
1 3/4 colher de chá, picado (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
6 1/2 oz (185g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (458g)
- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ dip de cebola à francesa
6 colher de sopa (88g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)
- ☐ carne moída (20% de gordura)
1/2 lbs (227g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (486g)
- ☐ suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)

Produtos suínos

- ☐ bacon
11 2/3 fatia(s) (117g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ grãos de girassol
4 oz (113g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
4 oz (113g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)

☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

Produtos de panificação

☐ fermento em pó
3/4 oz (22g)

Produtos de aves

☐ asas de frango, com pele, cruas
2 2/3 lbs (1210g)

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2141g)

☐ nozes
1 1/4 xícara, sem casca (125g)

Peixes e mariscos

☐ tilápia crua
14 oz (392g)

☐ atum enlatado
3 1/2 lata (602g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
ovos
8 grande (400g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de ovo com abacate e bacon

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

2 grande (100g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

bacon

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

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

4 grande (200g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

bacon

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

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmalhe 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)

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal  25g proteína  24g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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 3 refeições:

manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
ovos
3/4 grande (38g)
sal
2 pitada (1g)
fermento em pó
3 pitada (2g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo
1/2 xícara, ralado (64g)
parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
3/4 médio (147g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
1 xícara, ralado (127g)
parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/2 médio (294g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Peito de frango marinado

22 oz - 777 kcal ● 139g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 22 oz

molho para marinar

2/3 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

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.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Frango com ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Pimentões cozidos

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



Rende 1/2 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/2 pequeno (31g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
abacates
7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
7/8 pequeno (61g)
tomates
14 colher de sopa, picada (158g)
atum enlatado
3 1/2 lata (602g)
folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

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.

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

muçarela fresca

2 oz (57g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Wrap de alface com hambúrguer e bacon

2 hambúrguer(es) (4 oz cada) - 666 kcal ● 46g proteína ● 53g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 hambúrguer(es) (4 oz cada)

bacon

2 fatia(s) (20g)

alface romana

2 folha interna (12g)

carne moída (20% de gordura)

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe o bacon até ficar pronto.
2. Enquanto isso, modele a carne em hambúrgueres e tempere todos os lados com sal/pimenta a gosto.
3. Retire o bacon cozido e coloque os hambúrgueres na frigideira. Cozinhe cada lado por cerca de 4 minutos (ou até a temperatura interna atingir cerca de 160°F (70°C)).
4. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, coloque sobre folhas de alface romana e cubra com o bacon.
5. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

75 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

pimentão, fatiado

1/2 médio (59g)

Para todas as 3 refeições:

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

pimentão, fatiado

1 1/2 médio (179g)

1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes. \r\nEspalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

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.

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 3 refeições:

grãos de girassol

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 1/4 xícara, sem casca (125g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs - 928 kcal ● 81g proteína ● 65g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

alho, cortado em cubos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

1/3 xícara (33g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

alho, cortado em cubos

5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)

fermento em pó

4 colher de chá (20g)

asas de frango, com pele, cruas

2 2/3 lbs (1210g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
 2. VERSÃO RÁPIDA
 3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
 4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
 5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
 6. Sirva.
 7. VERSÃO DE PELE CROCANTE
 8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
 9. Seque as asas com papel toalha.
 10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
 11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
 12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
 13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
 14. Sirva.
-

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- grãos de girassol**
3 1/2 colher de chá (14g)
- bacon**
3 1/2 fatia(s) (35g)
- azeite**
3 1/2 colher de chá (mL)
- queijo de cabra**
1/4 lbs (99g)
- folhas verdes variadas**
3 1/2 xícara (105g)

Para todas as 2 refeições:

- grãos de girassol**
2 1/3 colher de sopa (28g)
- bacon**
7 fatia(s) (70g)
- azeite**
2 1/3 colher de sopa (mL)
- queijo de cabra**
1/2 lbs (198g)
- folhas verdes variadas**
7 xícara (210g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- macadâmias sem casca, torradas**
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

- macadâmias sem casca, torradas**
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)

manteiga

2 3/4 colher de sopa (39g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

2 3/4 xícara (250g)

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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



parmesão
1 colher de sopa (5g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada Caesar de frango

876 kcal ● 84g proteína ● 52g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 peça (255g)
mussarela ralada
3 oz (85g)
molho Caesar
3 colher de sopa (44g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
parmesão
1 1/2 colher de sopa (9g)
alface romana
3/8 cabeça (235g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
3 peça (510g)
mussarela ralada
6 oz (170g)
molho Caesar
6 colher de sopa (88g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
parmesão
3 colher de sopa (19g)
alface romana
3/4 cabeça (470g)

1. Corte o frango em pedaços pequenos e cozinhe a gosto.
2. Lave as folhas de alface e coloque-as sobre papel-toalha, secando-as com leves batidas.
3. Corte a alface em tiras de 2,5 cm e coloque em uma tigela grande.
4. Adicione o frango e a mussarela e misture.
5. Polvilhe o queijo parmesão e sal e pimenta sobre a alface e misture novamente.
6. Adicione o molho às tigelas individuais ao servir para que não fiquem encharcadas.

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.
-