

Meal Plan - Plano alimentar keto de 3300 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

3256 kcal ● 288g proteína (35%) ● 206g gordura (57%) ● 40g carboidrato (5%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 48g gordura



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Almoço

1140 kcal, 110g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Castanhas de macadâmia

326 kcal



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal

Jantar

1140 kcal, 130g proteína, 20g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de repolho (coleslaw)

366 kcal



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal

Day 2

3300 kcal ● 243g proteína (30%) ● 229g gordura (62%) ● 35g carboidrato (4%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 48g gordura



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Almoço

1140 kcal, 110g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Castanhas de macadâmia

326 kcal



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal

Jantar

1185 kcal, 85g proteína, 15g carboidratos líquidos, 79g gordura



Salada de tomate e abacate

528 kcal



Peru moído básico

14 oz- 657 kcal

Day 3

3299 kcal ● 247g proteína (30%) ● 240g gordura (65%) ● 22g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Almoço

1195 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 88g gordura



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

1145 kcal, 102g proteína, 7g carboidratos líquidos, 78g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

16 oz- 1143 kcal

Day 4

3260 kcal ● 216g proteína (27%) ● 231g gordura (64%) ● 36g carboidrato (4%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal

Lanches

385 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Torresmo e salsa

217 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

1195 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 88g gordura



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

1125 kcal, 62g proteína, 20g carboidratos líquidos, 76g gordura



Castanhas de macadâmia

544 kcal



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 5

3324 kcal ● 315g proteína (38%) ● 205g gordura (56%) ● 32g carboidrato (4%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

385 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Torresmo e salsa
217 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

1180 kcal, 189g proteína, 12g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peito de frango marinado
29 1/3 oz- 1036 kcal



Zoodles básicos
1 abobrinha- 145 kcal

Jantar

1205 kcal, 64g proteína, 11g carboidratos líquidos, 98g gordura



Castanhas de macadâmia
435 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
771 kcal

Day 6

3282 kcal ● 284g proteína (35%) ● 215g gordura (59%) ● 29g carboidrato (4%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

645 kcal, 31g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



Ovo na berinjela
481 kcal



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

Lanches

445 kcal, 33g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Torresmo
1 1/2 oz- 224 kcal



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

Almoço

1100 kcal, 122g proteína, 8g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tilápia frita na frigideira
15 oz- 558 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal

Jantar

1090 kcal, 99g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada de repolho (coleslaw)
195 kcal



Frango caprese
12 oz- 895 kcal

Café da manhã

645 kcal, 31g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura

- 

Ovo na berinjela

481 kcal
- 

Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

445 kcal, 33g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura

- 

Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal
- 

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Almoço

1100 kcal, 122g proteína, 8g carboidratos líquidos, 63g gordura

- 

Tilápia frita na frigideira

15 oz- 558 kcal
- 

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

Jantar

1090 kcal, 99g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura

- 

Salada de repolho (coleslaw)

195 kcal
- 

Frango caprese

12 oz- 895 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/4 colher de sopa (22g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ alho em pó
3/4 colher de sopa (7g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de chá, moído (0g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco
6 colher de sopa, picado (16g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)
- ☐ espinafre fresco
10 2/3 xícara(s) (320g)
- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (453g)
- ☐ cebola
2 1/4 colher de sopa, picado (34g)
- ☐ abobrinha
3 1/2 grande (1172g)
- ☐ alface romana
2 folha externa (56g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
- ☐ berinjela
8 fatia(s) de 2,5 cm (480g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1/3 xícara (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (595g)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)

Gorduras e óleos

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 lbs (3187g)
- ☐ carne moída de peru, crua
14 oz (397g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1/2 lbs (213g)
- ☐ nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ grãos de girassol
6 3/4 oz (191g)
- ☐ amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
20 fatia(s) (200g)
- ☐ bacon cru
8 2/3 fatia(s) (246g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 1/2 grande (1025g)
- ☐ muçarela fresca
6 oz (170g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
2 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa
10 colher de sopa (180g)
- ☐ molho pesto
6 colher de sopa (96g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
30 oz (840g)

- ☐ azeite
2/3 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
2 pitada (1g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 embalagem (400 g) (774g)
 - ☐ torresmo
6 1/2 oz (184g)
 - ☐ coxas de frango com pele
2 lbs (907g)
 - ☐ pimentões vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)
 - ☐ frango de rotisseria, cozido
1/2 lbs (255g)
 - ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
 - ☐ farinha de amêndoa
1/6 xícara(s) (18g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

7 fatia(s) - 354 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
7 fatia(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
14 fatia(s) (140g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

12 grande (600g)

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.

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

bacon

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovo na berinjela

481 kcal ● 26g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

4 grande (200g)

óleo

4 colher de chá (mL)

berinjela

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

berinjela

8 fatia(s) de 2,5 cm (480g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

812 kcal ● 107g proteína ● 37g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
16 oz (454g)

molho para salada
4 colher de sopa (mL)

óleo
1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco
5 1/3 xícara(s) (160g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
2 lbs (907g)

molho para salada
1/2 xícara (mL)

óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco
10 2/3 xícara(s) (320g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

1 oz (28g)

coxas de frango com pele

32 oz (907g)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

molho picante

2 colher de sopa (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.

Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2/3 pitada (1g)

cominho moído

2/3 pitada (0g)

alho, picado

1/6 dente (de alho) (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/6 embalagem (400 g) (79g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

cominho moído

1 1/2 pitada (0g)

alho, picado

3/8 dente (de alho) (1g)

suco de limão

1 1/3 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/3 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/8 embalagem (400 g) (159g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru
1 fatia(s) (28g)
abobrinha
1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
abobrinha
1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Peito de frango marinado
29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

29 1/3 oz (821g)

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.

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

óleo

2 colher de chá (mL)

abobrinha

1 grande (323g)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia frita na frigideira

15 oz - 558 kcal ● 85g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

15 oz (420g)

sal

5 pitada (4g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

30 oz (840g)

sal

1 1/4 colher de chá (8g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (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.

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru
3 1/3 fatia(s) (94g)
abobrinha
1 2/3 médio (327g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
6 2/3 fatia(s) (189g)
abobrinha
3 1/3 médio (653g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
6 3/4 oz (191g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Torresmo e salsa

217 kcal 23g proteína 11g gordura 4g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1 1/4 oz (35g)

salsa

5 colher de sopa (90g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

2 1/2 oz (71g)

salsa

10 colher de sopa (180g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal 6g proteína 13g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo

1 1/2 oz - 224 kcal 26g proteína 14g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

3 oz (85g)

1. Aproveite.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de repolho (coleslaw)

366 kcal ● 2g proteína ● 31g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



sal

3 pitada (2g)

cominho moído

3 pitada (1g)

alho, picado

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

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/4 embalagem (400 g) (298g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Peito de frango picante com alho e limão

20 oz - 775 kcal ● 127g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

tomilho seco

1 2/3 pitada, moído (0g)

páprica

2/3 pitada (0g)

pimenta caiena

1 2/3 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 2/3 pitada, moído (0g)

sal

5 pitada (4g)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de tomate e abacate

528 kcal ● 7g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 18g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (226g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

2 1/4 colher de sopa, picado (34g)

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.

Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

14 oz (397g)

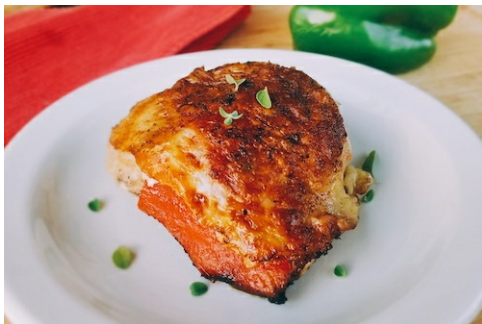
1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango recheado com pimentão assado

16 oz - 1143 kcal ● 102g proteína ● 78g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 16 oz

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

1 1/3 pimenta(s) (93g)

óleo

2 colher de chá (mL)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

coxas de frango sem osso, com pele

16 oz (454g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
 2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
 3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido.
- Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Castanhas de macadâmia

544 kcal ● 6g proteína ● 54g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



macadâmias sem casca, torradas
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 xícara(s)

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



macadâmias sem casca, torradas

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

771 kcal ● 59g proteína ● 55g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado em gomos

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

frango de rotisseria, cozido

1/2 lbs (255g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de repolho (coleslaw)

195 kcal ● 1g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 1/2 pitada (1g)
cominho moído
1 1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/8 dente (de alho) (1g)
suco de limão
1 1/3 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/3 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3/8 embalagem (400 g) (159g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
cominho moído
3 pitada (1g)
alho, picado
5/6 dente (de alho) (2g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
5/6 embalagem (400 g) (318g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Frango caprese

12 oz - 895 kcal ● 97g proteína ● 52g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em quartos
4 1/2 tomatinhos (77g)
muçarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em quartos
9 tomatinhos (153g)
muçarela fresca, fatiado
6 oz (170g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
molho pesto
6 colher de sopa (96g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
6 colher de sopa, picado (16g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjeriço.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

