

Meal Plan - Plano alimentar keto de 3400 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

3405 kcal ● 269g proteína (32%) ● 235g gordura (62%) ● 38g carboidrato (5%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Ovos cozidos](#)

3 ovo(s)- 208 kcal



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

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

490 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa](#)

3 bomba(s)- 317 kcal



[Nozes](#)

1/4 xícara(s)- 175 kcal

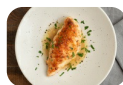
Almoço

1210 kcal, 114g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



[Vagem com manteiga](#)

293 kcal



[Peitos de frango ao molho Caesar](#)

16 oz- 918 kcal

Jantar

1165 kcal, 118g proteína, 14g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

244 kcal



[Frango com ranch](#)

16 oz- 921 kcal

Day 2

3412 kcal ● 307g proteína (36%) ● 223g gordura (59%) ● 29g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Ovos cozidos](#)

3 ovo(s)- 208 kcal



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

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

490 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa](#)

3 bomba(s)- 317 kcal



[Nozes](#)

1/4 xícara(s)- 175 kcal

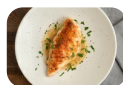
Almoço

1210 kcal, 114g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



[Vagem com manteiga](#)

293 kcal



[Peitos de frango ao molho Caesar](#)

16 oz- 918 kcal

Jantar

1170 kcal, 157g proteína, 5g carboidratos líquidos, 58g gordura



[Peito de frango básico](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

325 kcal

Day 3

3317 kcal ● 261g proteína (32%) ● 233g gordura (63%) ● 31g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Almoço

1190 kcal, 50g proteína, 14g carboidratos líquidos, 100g gordura



Bife com pimenta

8 onça(s)- 704 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

484 kcal

Jantar

1170 kcal, 157g proteína, 5g carboidratos líquidos, 58g gordura



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Day 4

3369 kcal ● 334g proteína (40%) ● 206g gordura (55%) ● 33g carboidrato (4%) ● 11g fibra (1%)

Café da manhã

575 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 44g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Omelete com bacon

560 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Almoço

1165 kcal, 186g proteína, 10g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peito de frango marinado

29 1/3 oz- 1036 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Day 5

3350 kcal ● 328g proteína (39%) ● 205g gordura (55%) ● 34g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

575 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 44g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Omelete com bacon

560 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Almoço

1145 kcal, 180g proteína, 11g carboidratos líquidos, 40g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

28 oz- 1036 kcal

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Day 6

3382 kcal ● 269g proteína (32%) ● 233g gordura (62%) ● 28g carboidrato (3%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

540 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



Bacon

5 fatia(s)- 253 kcal

Lanches

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 37g gordura



Torresmo com molho French Onion

356 kcal



Castanhas de macadâmia

109 kcal

Almoço

1180 kcal, 112g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

1200 kcal, 103g proteína, 4g carboidratos líquidos, 81g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s)- 249 kcal



Bife clássico

16 onça(s) de bife- 950 kcal

Café da manhã

540 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal

Lanches

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 37g gordura



Torresmo com molho French Onion
356 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Almoço

1180 kcal, 112g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada básica de frango e espinafre
812 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

1200 kcal, 103g proteína, 4g carboidratos líquidos, 81g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre
3 1/2 xícara(s)- 249 kcal



Bife clássico
16 onça(s) de bife- 950 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 1/2 fatia(s) (156g)
- ☐ bacon
18 fatia(s) (180g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
5 1/2 médio (1062g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 xícara (605g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (513g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ espinafre fresco
14 xícara(s) (425g)

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/2 xícara(s) (55g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
7 xícara, congelada (742g)
- ☐ torresmo
2 2/3 oz (76g)
- ☐ dip de cebola à francesa
2/3 xícara (157g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 3/4 oz (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar
1/2 xícara (118g)
- ☐ azeite
5 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
11 1/3 lbs (5063g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ extrato de baunilha
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ pimenta-limão
1 3/4 colher de sopa (12g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 vara (111g)
- ☐ parmesão
2/3 xícara (53g)
- ☐ ovos
18 1/2 grande (925g)
- ☐ queijo palito
9 vara (252g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 xícara (72g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/4 colher de sopa (4g)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte (crua)
1/2 lbs (227g)
- ☐ bife de alcatra cru
2 lbs (907g)

- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 1/3 xícara (173g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

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

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (24g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

sal

4 pitada (3g)

fermento em pó

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

farinha de amêndoa

1/2 xícara(s) (55g)

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 tostado ou no micro-ondas.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Omelete com bacon

560 kcal ● 39g proteína ● 44g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado

4 fatia(s) (40g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido e picado

8 fatia(s) (80g)

azeite

4 colher de chá (mL)

ovos

8 grande (400g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

5 fatia(s) - 253 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
5 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
10 fatia(s) (100g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

4 xícara (484g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

manteiga

4 colher de sopa (54g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteína ● 52g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

4 colher de sopa (20g)

molho Caesar

4 colher de sopa (59g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

1/2 xícara (40g)

molho Caesar

1/2 xícara (118g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (907g)

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

Bife com pimenta

8 onça(s) - 704 kcal ● 40g proteína ● 59g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 onça(s)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

alecrim seco

1/3 colher de chá (0g)

entrecôte (crua)

1/2 lbs (227g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

484 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



parmesão

2 2/3 colher de sopa (13g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 2/3 médio (523g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango com limão e pimenta

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 28 oz

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa

3 bomba(s) - 317 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

extrato de baunilha

1/4 colher de chá (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

manteiga de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

3 colher de sopa (43g)

extrato de baunilha

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

1. Forre uma forma de mini muffin com um forro por porção indicada acima.
2. Coloque a manteiga e a manteiga de amêndoa em uma tigela própria para micro-ondas e aqueça no micro-ondas por 1 minuto, até que esteja quase derretida.
3. Adicione a baunilha e o sal e mexa.
4. Distribua a mistura igualmente nos forros.
5. Congele por 10+ minutos ou refrigere por 45+ minutos até ficarem no ponto desejado.
6. Você pode armazená-las na geladeira ou no congelador conforme preferir.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
3 vara (84g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
9 vara (252g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (82g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo com molho French Onion

356 kcal ● 25g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 1/3 oz (38g)
dip de cebola à francesa
1/3 xícara (78g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 2/3 oz (76g)
dip de cebola à francesa
2/3 xícara (157g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

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.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

abobrinha

2 médio (392g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal ● 79g proteína ● 73g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em gomos

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

frango de rotisseria, cozido

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em gomos

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

4 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

frango de rotisseria, cozido

1 1/2 lbs (680g)

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.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1 3/4 xícara(s) (53g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

3 1/2 xícara, congelada (371g)

alho, cortado em cubos

3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

3 1/2 xícara(s) (105g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

7 xícara, congelada (742g)

alho, cortado em cubos

7 dente(s) (de alho) (21g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Bife clássico

16 onça(s) de bife - 950 kcal ● 92g proteína ● 65g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bife de alcatra cru

1 lbs (454g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bife de alcatra cru

2 lbs (907g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
 2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
 3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
 4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
 5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
 6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.
-