

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1900 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1878 kcal ● 151g proteína (32%) ● 95g gordura (46%) ● 82g carboidrato (17%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Maça e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

655 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

Jantar

640 kcal, 63g proteína, 31g carboidratos líquidos, 26g gordura



Batatas fritas assadas

193 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g proteína (28%) ● 106g gordura (51%) ● 79g carboidrato (17%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Maça e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

655 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

Jantar

630 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal



Batatas fritas assadas

193 kcal

Day 3

1863 kcal ● 146g proteína (31%) ● 108g gordura (52%) ● 58g carboidrato (12%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas

243 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Maça e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

650 kcal, 59g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Espinafre salteado simples

149 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Jantar

630 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal



Batatas fritas assadas

193 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g proteína (42%) ● 87g gordura (42%) ● 49g carboidrato (10%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas

243 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Chips de banana-da-terra

75 kcal

Almoço

650 kcal, 59g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Espinafre salteado simples

149 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Jantar

670 kcal, 105g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g proteína (39%) ● 91g gordura (43%) ● 59g carboidrato (12%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Chips de banana-da-terra

75 kcal

Almoço

650 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Arroz de couve-flor

2 xícara(s)- 121 kcal



Picadillo cubano

527 kcal

Jantar

670 kcal, 105g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g proteína (27%) ● 110g gordura (51%) ● 79g carboidrato (16%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal

Lanches

290 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Chips de couve

206 kcal

Almoço

650 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Arroz de couve-flor

2 xícara(s)- 121 kcal



Picadillo cubano

527 kcal

Jantar

655 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol

361 kcal



Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal

Lanches

290 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Chips de couve

206 kcal

Almoço

585 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

655 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol

361 kcal



Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon
8 fatia(s) (80g)
- ☐ costeleta de porco com osso
5 pedaço (890g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ claras de ovo
2 xícara (486g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 lbs (124g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)
- ☐ grãos de girassol
4 oz (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)
- ☐ azeitonas verdes
1/2 lata (~170 g) (110g)
- ☐ laranja
8 laranja (1232g)
- ☐ limão
1/2 grande (42g)
- ☐ morangos congelados
1 xícara, sem descongelar (148g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
9 folhas (5g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
4 colher de chá (23g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)
- ☐ curry em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1342g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)
- ☐ carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de frango
1/4 xícara(s) (mL)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ água
1 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ tomates
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (653g)
 - ☐ espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
 - ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
 - ☐ abobrinha
3 1/2 médio (686g)
 - ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
 - ☐ brócolis congelado
1 1/3 lbs (597g)
 - ☐ purê de tomate
6 oz (170g)
 - ☐ pimentão
3/4 médio (89g)
 - ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
 - ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
 - ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
-

- ☐ couve-flor congelada
4 xícara (454g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
18 oz (510g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
8 fatia(s) (80g)

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.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Claras mexidas

243 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1 xícara (243g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
2 xícara (486g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:
amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal  18g proteína  13g gordura  7g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos congelados
1/3 xícara, sem descongelar (49g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
água
1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:
morangos congelados
1 xícara, sem descongelar (148g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Adicione água, se necessário, para deixar o smoothie menos espesso.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

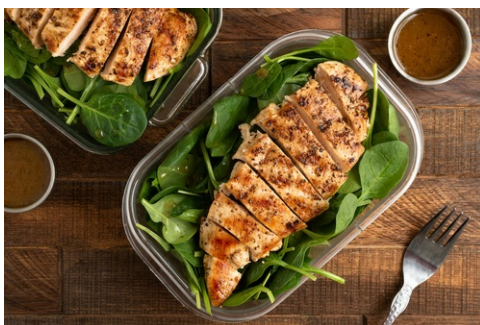
Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru, picado e cozido**
6 oz (170g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru, picado e cozido**
3/4 lbs (340g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)

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

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.

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

alho, picado

1 1/4 dente (de alho) (4g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

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 o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz de couve-flor

2 xícara(s) - 121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Picadillo cubano

527 kcal ● 56g proteína ● 26g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

óleo

1 colher de chá (mL)

azeitonas verdes

6 pequeno (19g)

cominho moído

3 pitada (1g)

purê de tomate

3 oz (85g)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (255g)

pimentão, picado

3/8 médio (45g)

tomates, picado

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

azeitonas verdes

12 pequeno (38g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

purê de tomate

6 oz (170g)

carne moída (93% magra)

18 oz (510g)

pimentão, picado

3/4 médio (89g)

tomates, picado

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne bovina. Quebre e cozinhe até dourar, 8-10 minutos.
2. Acrescente cebola, alho, pimentão, tomate e um pouco de sal e pimenta. (Opcional: adicione um pouco da salmoura de azeitona). Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione as azeitonas, cominho, purê de tomate e um pouco de sal. Leve a ferver branda. Tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até os vegetais amolecerem. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

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 o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

2/3 lbs (299g)

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.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s) - 158 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoa igualmente sobre cada fatia.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amêndoa

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amêndoa

1 oz (28g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. Espalhe manteiga de amêndoa ao longo do centro

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra

1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 maço (170g)

sal

1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 maço (340g)

sal

2 colher de chá (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

manjeriço fresco, ralado

9 folhas (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

sal

3 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

9 tomatinhos (153g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de frango

1/8 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

limão

1/4 grande (21g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alecrim seco

3 pitada (0g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de frango

1/4 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

1/2 lata pequena (~60 g) (32g)

limão

1/2 grande (42g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeletas(s) - 598 kcal ● 98g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

curry em pó

5 pitada (1g)

costeleta de porco com osso

2 1/2 pedaço (445g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

curry em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

costeleta de porco com osso

5 pedaço (890g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal ● 26g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

carne moída de peru, crua

4 oz (113g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

páprica

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

carne moída de peru, crua

1/2 lbs (227g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

páprica

2 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
 2. Cubra as batatas-doces com o óleo, páprica, sal e pimenta.
 3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
 4. Enquanto isso, cozinhe o peru moído em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
 5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
 6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o peru, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com um pouco mais de sal e pimenta.
-