

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2000 calorias

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

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

Day 1

1982 kcal ● 161g proteína (33%) ● 105g gordura (48%) ● 72g carboidrato (15%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 26g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol

135 kcal



Torresmo

1/2 oz- 75 kcal

Almoço

665 kcal, 51g proteína, 32g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de sardinha

531 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Jantar

675 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde

677 kcal

Day 2

1971 kcal ● 213g proteína (43%) ● 95g gordura (43%) ● 45g carboidrato (9%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

390 kcal, 26g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol

135 kcal



Torresmo

1/2 oz- 75 kcal

Almoço

650 kcal, 102g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

675 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde

677 kcal

Day 3

2023 kcal ● 152g proteína (30%) ● 130g gordura (58%) ● 35g carboidrato (7%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Lanches

250 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol
135 kcal



Torresmo
1/2 oz- 75 kcal

Almoço

695 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Salada de atum com abacate
327 kcal

Jantar

745 kcal, 68g proteína, 15g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
562 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 4

1985 kcal ● 154g proteína (31%) ● 111g gordura (50%) ● 63g carboidrato (13%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Lanches

250 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 2g gordura



Uvas
102 kcal



Carne seca (beef jerky)
146 kcal

Almoço

660 kcal, 44g proteína, 17g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Jantar

745 kcal, 68g proteína, 15g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
562 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 5

2003 kcal ● 138g proteína (28%) ● 125g gordura (56%) ● 54g carboidrato (11%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Almoço

660 kcal, 44g proteína, 17g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Lanches

250 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 2g gordura



Uvas
102 kcal



Carne seca (beef jerky)
146 kcal

Jantar

765 kcal, 53g proteína, 6g carboidratos líquidos, 58g gordura



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Day 6

2000 kcal ● 155g proteína (31%) ● 94g gordura (42%) ● 113g carboidrato (23%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 13g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

710 kcal, 57g proteína, 82g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Frango com mel e mostarda
8 oz- 437 kcal

Lanches

235 kcal, 33g proteína, 5g carboidratos líquidos, 8g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Barquinhas de pickles com atum
12 barquinha(s) de pickles- 207 kcal

Jantar

765 kcal, 53g proteína, 6g carboidratos líquidos, 58g gordura



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Day 7 1959 kcal ● 180g proteína (37%) ● 73g gordura (34%) ● 122g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 13g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce
226 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

235 kcal, 33g proteína, 5g carboidratos líquidos, 8g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Barquinhas de picles com atum
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal

Almoço

710 kcal, 57g proteína, 82g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Frango com mel e mostarda
8 oz- 437 kcal

Jantar

720 kcal, 78g proteína, 16g carboidratos líquidos, 37g gordura



Beterrabas
4 beterrabas- 96 kcal



Peru moído básico
13 1/3 oz- 625 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
15 grande (750g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
2 médio (356g)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (828g)
- ☐ pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ uvas
3 1/2 xícara (322g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (857g)
- ☐ cenouras
3 1/4 médio (198g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 lbs (484g)
- ☐ cebola
1/6 pequeno (13g)
- ☐ alface romana
3 folha externa (84g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
- ☐ pickles
12 médio (≈8 cm de comprimento) (336g)
- ☐ batata-doce
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (697g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/4 lbs (103g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Outro

- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/4 xícara (308g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (50g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (2032g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)
- ☐ carne moída de peru, crua
13 1/3 oz (378g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (425g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
10 fatia(s) (100g)
- ☐ bacon cru
2 fatia(s) (57g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ couve-flor congelada
2 xícara (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
3 colher de sopa (48g)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ água
1/2 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ mel
3 colher de sopa (68g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

ovos

8 grande (400g)

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.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

6 grande (300g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

bacon

4 fatia(s) (40g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

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)

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frigideira de café da manhã com batata-doce

226 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 colher de sopa, picada, cozida (30g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
azeite
1 colher de chá (mL)
ovos
1/2 grande (25g)
batata-doce
4 colher de sopa, cubos (33g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 xícara, picada, cozida (60g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
azeite
2 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
batata-doce
1/2 xícara, cubos (67g)

1. Preaqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Em uma frigideira pequena, acrescente um pouco do óleo e, quando aquecer, junte o frango em cubos. Cozinhe até ficar pronto, 7-10 minutos.
3. Enquanto isso, preaqueça outra frigideira pequena que possa ir ao forno em fogo médio. Quando a frigideira estiver quente, adicione o óleo e a batata-doce em cubos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e mexa ocasionalmente até a batata-doce cozinhar por completo, cerca de 5-7 minutos, dependendo da espessura.
4. Quando a batata estiver cozida, adicione o frango e mexa. Salteie por mais 1-2 minutos.
5. Afaste a mistura de batata para criar um buraco no centro da frigideira. Quebre cuidadosamente o ovo e coloque-o no buraco. Polvilhe o ovo com um pouquinho de sal e pimenta.
6. Transfira cuidadosamente a frigideira ao forno e asse por cerca de 5 minutos para uma gema mole. Se quiser a gema mais firme, asse por 7-8 minutos.
7. Retire do forno, transfira para um prato e decore com fatias de abacate.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

3 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

2 lata (184g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra

Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

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.

Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
 2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
 3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 5g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
presunto fatiado
6 oz (170g)
bacon
3 fatia(s) (30g)
alface romana
1 1/2 folha externa (42g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)
presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
bacon
6 fatia(s) (60g)
alface romana
3 folha externa (84g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Frango com mel e mostarda

8 oz - 437 kcal ● 52g proteína ● 12g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda Dijon

5 colher de chá (25g)

mel

5 colher de chá (34g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon

3 colher de sopa (50g)

mel

3 colher de sopa (68g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

tomates

36 tomatinhos (612g)

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

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo

1/2 oz - 75 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
1 1/2 oz (43g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

146 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Barquinhas de picles com atum

12 barquinha(s) de picles - 207 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

atum enlatado
2 sachê (148g)
picles
6 médio (≈8 cm de comprimento)
(168g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
4 sachê (296g)
picles
12 médio (≈8 cm de comprimento)
(336g)

1. Corte os picles da base até a ponta e, com uma colher, remova um pouco das sementes do interior.
 2. Recheie generosamente o centro com atum.
 3. Tempere com sal/pimenta a gosto.
 4. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada paleo de frango com salsa verde

677 kcal ● 68g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

3 fatias (75g)

tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

salsa verde

1 1/2 colher de sopa (24g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

6 fatias (150g)

tomates, picado

1 1/2 tomate roma (120g)

salsa verde

3 colher de sopa (48g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

6 colher de sopa (44g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (510g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
3. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal 66g proteína 25g gordura 14g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, finamente fatiado

5/8 médio (38g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

5 oz (142g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

10 oz (280g)

vinagre de maçã

5/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, finamente fatiado

1 1/4 médio (76g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

10 oz (284g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

1 1/4 lbs (560g)

vinagre de maçã

1 1/4 colher de chá (mL)

tomilho seco

5 pitada, folhas (1g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais 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 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura

4 oz (113g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura

1/2 lbs (227g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada
1 xícara (113g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 xícara (227g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Beterrabas

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Peru moído básico

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
carne moída de peru, crua
13 1/3 oz (378g)

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.