

# Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2100 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

2039 kcal ● 135g proteína (26%) ● 113g gordura (50%) ● 79g carboidrato (16%) ● 41g fibra (8%)

### Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Sementes de girassol**  
226 kcal

### Lanches

230 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Chips de couve**  
206 kcal

### Almoço

680 kcal, 82g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
204 kcal



**Peito de frango básico**  
12 oz- 476 kcal

### Jantar

730 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
345 kcal



**Batatas-doces recheadas com carne bovina e alho**  
1 batata(s) doce- 385 kcal

## Day 2

2050 kcal ● 152g proteína (30%) ● 127g gordura (56%) ● 48g carboidrato (9%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Sementes de girassol**  
226 kcal

### Lanches

230 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Chips de couve**  
206 kcal

### Almoço

680 kcal, 82g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
204 kcal



**Peito de frango básico**  
12 oz- 476 kcal

### Jantar

740 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Abobrinha grelhada na frigideira**  
277 kcal



**Costeletas de porco com mel e chipotle**  
464 kcal

## Day 3

2053 kcal ● 147g proteína (29%) ● 130g gordura (57%) ● 49g carboidrato (9%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

280 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal

### Lanches

280 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

### Almoço

810 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal

### Jantar

685 kcal, 85g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

## Day 4

2053 kcal ● 147g proteína (29%) ● 130g gordura (57%) ● 49g carboidrato (9%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

280 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal

### Lanches

280 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

### Almoço

810 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal

### Jantar

685 kcal, 85g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

Day 5      2111 kcal   ● 160g proteína (30%)   ● 112g gordura (48%)   ● 88g carboidrato (17%)   ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate  
326 kcal



Melancia  
6 oz- 61 kcal

Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Canapés de pepino com atum  
173 kcal



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

Almoço

725 kcal, 65g proteína, 60g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas  
9 onça(s)- 449 kcal



Purê de batata-doce  
275 kcal

Jantar

715 kcal, 49g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salmão simples  
8 oz- 513 kcal



Espaguete de abobrinha com alho  
204 kcal

Day 6      2115 kcal   ● 177g proteína (34%)   ● 121g gordura (52%)   ● 58g carboidrato (11%)   ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate  
326 kcal



Melancia  
6 oz- 61 kcal

Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Canapés de pepino com atum  
173 kcal



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

Almoço

725 kcal, 82g proteína, 30g carboidratos líquidos, 28g gordura



Toranja  
1 toranja- 119 kcal



Salada básica de frango e espinafre  
609 kcal

Jantar

715 kcal, 49g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salmão simples  
8 oz- 513 kcal



Espaguete de abobrinha com alho  
204 kcal

Day 7      2098 kcal   ● 209g proteína (40%)   ● 100g gordura (43%)   ● 69g carboidrato (13%)   ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate  
326 kcal



Melancia  
6 oz- 61 kcal

Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Canapés de pepino com atum  
173 kcal



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

Almoço

725 kcal, 82g proteína, 30g carboidratos líquidos, 28g gordura



Toranja  
1 toranja- 119 kcal



Salada básica de frango e espinafre  
609 kcal

Jantar

700 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Fatias de pepino  
1/2 pepino- 30 kcal



Zoodles de frango com alho e limão  
670 kcal

---

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
3 1/4 abacate(s) (653g)
- ☐ limão  
3/4 pequeno (44g)
- ☐ melancia  
18 oz (510g)
- ☐ azeitonas verdes  
9 grande (40g)
- ☐ Toranja  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ amêndoas  
1 xícara, inteira (149g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1109g)
- ☐ folhas de couve  
2 3/4 maço (468g)
- ☐ alho  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ batata-doce  
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ abobrinha  
5 1/2 médio (1062g)
- ☐ brócolis congelado  
6 xícara (546g)
- ☐ pepino  
4 pepino (≈21 cm) (1242g)
- ☐ espinafre fresco  
8 xícara(s) (240g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
6 oz (mL)
- ☐ óleo  
3 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ alho em pó  
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (7g)
- ☐ orégano seco  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ tempero chipotle  
3 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
15 folhas (8g)
- ☐ chili em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cebola em pó  
1/3 colher de chá (1g)

## Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)  
4 oz (114g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 lbs (2624g)

## Bebidas

- ☐ água  
3/4 colher de sopa (mL)

## Doces

- ☐ mel  
1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ chocolate amargo 70-85%  
8 quadrado(s) (80g)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
1/2 lbs (212g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ghee  
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ ovos  
6 grande (300g)

☐ vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)

☐ molho para salada  
6 colher de sopa (mL)

☐ manteiga  
1 1/4 colher de sopa (18g)

## Outro

☐ tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

☐ frango de rotisseria, cozido  
3/4 lbs (340g)

## Peixes e mariscos

☐ atum enlatado  
4 1/2 sachê (333g)

☐ salmão  
1 lbs (453g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grãos de girassol**  
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de girassol**  
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

## 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.

## Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**chocolate amargo 70-85%**  
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70-85%**  
8 quadrado(s) (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### manjerição fresco, picado

2 folhas (1g)

#### abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

#### tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### ovos

2 grande (100g)

#### sal

2 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

#### manjerição fresco, picado

6 folhas (3g)

#### abacates, fatiado

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

#### tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

#### ovos

6 grande (300g)

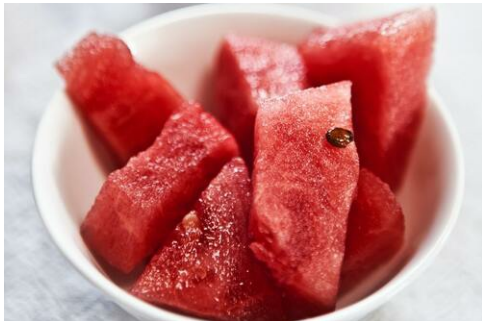
#### sal

1/4 colher de sopa (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

### Melancia

6 oz - 61 kcal ● 2g prote ina ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### melancia

6 oz (170g)

Para todas as 3 refeições:

#### melancia

18 oz (510g)

1. Corte a melancia e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **ervilhas sugar snap congeladas**

1 2/3 xícara (240g)

#### **sal**

1 1/4 pitada (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **azeite**

5 colher de chá (mL)

#### **ervilhas sugar snap congeladas**

3 1/3 xícara (480g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

#### **óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, cortado em gomos

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### frango de rotisseria, cozido

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### 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)

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.

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

2/3 xícara, inteira (95g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 9 onça(s)

#### **manjeriçã 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 manjeriçã 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.

### Purê de batata-doce

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



#### **batata-doce**

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

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

#### Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### 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)

Para todas as 2 refeições:

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

1 1/2 lbs (680g)

#### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

#### óleo

4 colher de chá (mL)

#### espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

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.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

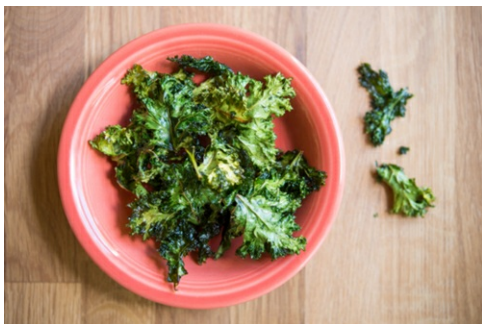
#### tomates

12 tomatinhos (204g)

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

### 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.

# Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

## 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.

## Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal 3g proteína 0g gordura 10g carboidrato 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

- 1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**  
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 sachê (111g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino, fatiado**  
1 pepino (≈21 cm) (339g)  
**atum enlatado**  
4 1/2 sachê (333g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

### 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



**limão, espremido**  
3/4 pequeno (44g)  
**abacates, picado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**folhas de couve, picado**  
3/4 maço (128g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Batatas-doces recheadas com carne bovina e alho

1 batata(s) doce - 385 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata(s) doce

**alho, picado bem fino**

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

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

1 pitada (0g)

**carne moída (93% magra)**

4 oz (114g)

**batata-doce**

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

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve.  
(Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).  
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.  
Adicione a carne moída e o alho em pó. Quebre a carne e deixe dourar.  
Quando a carne estiver totalmente cozida, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de carne com alho. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Abobrinha grelhada na frigideira

277 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



#### azeite

5 colher de chá (mL)

#### sal

1 colher de chá (5g)

#### alho em pó

1 colher de chá (3g)

#### orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

#### pimenta-do-reino

2 1/2 colher de chá, moído (6g)

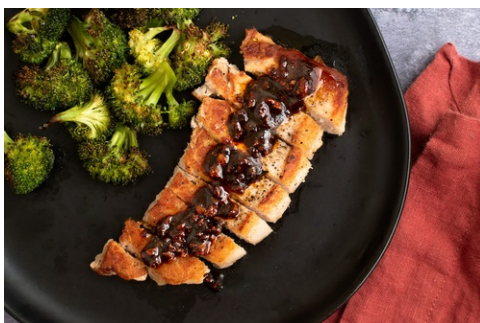
#### abobrinha

1 2/3 médio (327g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

### Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal ● 46g proteína ● 27g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### água

3/4 colher de sopa (mL)

#### tempero chipotle

3 pitada (1g)

#### mel

1/2 colher de sopa (11g)

#### costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (212g)

#### ghee

1/2 colher de sopa (7g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

# Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

## Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal 8g proteína 14g gordura 6g carboidrato 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado**  
6 xícara (546g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal 77g proteína 18g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tempero italiano**  
3 pitada (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salmão simples

8 oz - 513 kcal ● 46g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### salmão

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

2 2/3 colher de chá (mL)

#### salmão

16 oz (453g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. 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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal ● 80g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



#### abobrinha, cortado em espiral

1 1/4 médio (245g)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3/4 lbs (336g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### cebola em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### alho, picado fino

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

#### manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

