

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2200 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

2212 kcal ● 149g proteína (27%) ● 136g gordura (55%) ● 73g carboidrato (13%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 35g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Muffins paleo para café da manhã](#)

3 muffin(s)- 349 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Aipo com manteiga de amêndoa](#)

100 kcal



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

800 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Wrap de alface com salmão](#)

630 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

785 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Cenouras assadas](#)

4 cenoura(s)- 211 kcal



[Cubos de bife paleo](#)

8 onça(s)- 574 kcal

Day 2

2203 kcal ● 192g proteína (35%) ● 103g gordura (42%) ● 97g carboidrato (18%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 35g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Muffins paleo para café da manhã](#)

3 muffin(s)- 349 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Aipo com manteiga de amêndoa](#)

100 kcal



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

800 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Wrap de alface com salmão](#)

630 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

775 kcal, 92g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Tigela de porco, brócolis e batata-doce](#)

776 kcal

Day 3

2217 kcal ● 192g proteína (35%) ● 114g gordura (46%) ● 75g carboidrato (13%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Copos de bacon e ovo

3 copinho(s)- 360 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

795 kcal, 53g proteína, 18g carboidratos líquidos, 50g gordura



Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s)- 468 kcal



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Jantar

775 kcal, 92g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

776 kcal

Day 4

2212 kcal ● 143g proteína (26%) ● 139g gordura (57%) ● 69g carboidrato (13%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Copos de bacon e ovo

3 copinho(s)- 360 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

795 kcal, 53g proteína, 18g carboidratos líquidos, 50g gordura



Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s)- 468 kcal



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Jantar

790 kcal, 50g proteína, 32g carboidratos líquidos, 47g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Salada de bife e beterraba

703 kcal

Day 5 2247 kcal ● 201g proteína (36%) ● 98g gordura (39%) ● 107g carboidrato (19%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

840 kcal, 95g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Uvas

131 kcal



Salada básica de frango e espinafre

710 kcal

Jantar

730 kcal, 69g proteína, 46g carboidratos líquidos, 26g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal

Day 6 2259 kcal ● 163g proteína (29%) ● 114g gordura (45%) ● 108g carboidrato (19%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

280 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

Jantar

730 kcal, 69g proteína, 46g carboidratos líquidos, 26g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal

Day 7 2228 kcal ● 176g proteína (32%) ● 125g gordura (51%) ● 69g carboidrato (12%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura 820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

280 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura 700 kcal, 81g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Torresmo
1 oz- 149 kcal

Almoço



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



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Jantar



Espaguete de abobrinha com parmesão
227 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
2/3 maço (348g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (324g)
- ☐ pimentão vermelho
3/4 xícara, picada (112g)
- ☐ cenouras
21 médio (1279g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ alface romana
15 folha externa (420g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/6 embalagem (331g)
- ☐ batata-doce
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (548g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (359g)
- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ espinafre fresco
4 2/3 xícara(s) (140g)
- ☐ abobrinha
1 1/4 médio (245g)

Produtos suínos

- ☐ presunto cozido
6 oz sem osso (170g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
15 1/2 oz (439g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
4 lata(s) (140 g) (não drenada) (568g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
9 laranja (1386g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ pêssago
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ uvas
2 1/4 xícara (207g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 3/4 lbs (794g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)

- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
33 1/4 médio (1464g)
- ☐ parmesão
1 1/4 colher de sopa (6g)

- ☐ torresmo
2 oz (57g)
- ☐ tempero italiano
3 pitada (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1297g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Muffins paleo para café da manhã

3 muffin(s) - 349 kcal ● 34g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto cozido, esfarelado

3 oz sem osso (85g)

água

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3/8 pitada, moído (0g)

sal

3/4 pitada (1g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

pimentão vermelho

6 colher de sopa, picada (56g)

ovos

3 médio (132g)

Para todas as 2 refeições:

presunto cozido, esfarelado

6 oz sem osso (170g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

cebola

3/4 xícara, picada (120g)

pimentão vermelho

3/4 xícara, picada (112g)

ovos

6 médio (264g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copos de bacon e ovo

3 copinho(s) - 360 kcal ● 29g proteína ● 26g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon

3 fatia(s) (30g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

bacon

6 fatia(s) (60g)

ovos

6 grande (300g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal  25g proteína  24g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal  2g proteína  0g gordura  16g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap de alface com salmão

630 kcal ● 46g proteína ● 46g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana

4 folha externa (112g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

aipo cru, cortado em cubinhos

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana

8 folha externa (224g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

sal

4 pitada (2g)

cebola

4 colher de sopa, picado (60g)

aipo cru, cortado em cubinhos

4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)

maionese

1/2 xícara (mL)

salmão enlatado

4 lata(s) (140 g) (não drenada) (568g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s) - 468 kcal ● 43g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

cebola

8 fatias finas (72g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

alface romana

2 folha externa (56g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

cebola

16 fatias finas (144g)

presunto fatiado

1 lbs (454g)

alface romana

4 folha externa (112g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



uvas

2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

710 kcal ● 94g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
14 oz (397g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 2/3 xícara(s) (140g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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 3 refeições:

aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)

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

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

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.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

- 1. Aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)
Comer em dia 1

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

cenouras, fatiado
4 grande (288g)
óleo
2 colher de chá (mL)

- 1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Cubos de bife paleo

8 onça(s) - 574 kcal ● 46g proteína ● 43g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onça(s)

bife de alcatra cru

1/2 lbs (227g)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
3. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente o alho. Deixe cozinhar por cerca de um minuto até ficar perfumado. Mexa para cobrir o bife. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

776 kcal ● 92g proteína ● 19g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

14 oz (397g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

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

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

páprica

1/4 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

lombo suíno (tenderloin), cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 3/4 lbs (794g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

1 1/6 embalagem (331g)

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

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Laranja

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



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de bife e beterraba

703 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 1/2 beterraba(s) (75g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

bife de alcatra cru

1/2 lbs (213g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com parmesão

227 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra

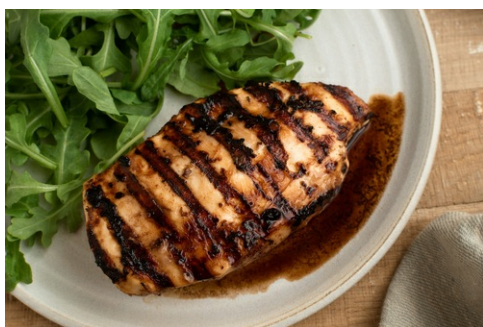


parmesão
1 1/4 colher de sopa (6g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/4 médio (245g)

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.

Peito de frango ao balsâmico

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



Rende 12 oz

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)

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.
-