

Meal Plan - Plano alimentar Paleo de 2300 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

2252 kcal ● 158g proteína (28%) ● 125g gordura (50%) ● 92g carboidrato (16%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

390 kcal, 17g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
326 kcal



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Abacate](#)
176 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal



[Talos de aipo](#)
1 1/2 talo(s) de aipo- 10 kcal

Almoço

755 kcal, 43g proteína, 21g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)
1/2 batata doce- 155 kcal



[Coxas de frango paleo com cogumelos](#)
6 oz- 600 kcal

Jantar

780 kcal, 83g proteína, 51g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Peito de frango marinado](#)
12 oz- 424 kcal



[Legumes mistos](#)
1 xícara(s)- 97 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
261 kcal

Day 2

2252 kcal ● 189g proteína (33%) ● 117g gordura (47%) ● 78g carboidrato (14%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

390 kcal, 17g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
326 kcal



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Abacate](#)
176 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal



[Talos de aipo](#)
1 1/2 talo(s) de aipo- 10 kcal

Almoço

765 kcal, 103g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Peito de frango básico](#)
16 oz- 635 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
130 kcal

Jantar

770 kcal, 55g proteína, 40g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Tigela de peru, brócolis e batata-doce](#)
588 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Day 3

2324 kcal ● 218g proteína (38%) ● 112g gordura (43%) ● 69g carboidrato (12%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

315 kcal, 29g proteína, 37g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Carne seca (beef jerky)

183 kcal

Almoço

825 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Jantar

800 kcal, 64g proteína, 17g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Day 4

2321 kcal ● 235g proteína (41%) ● 107g gordura (42%) ● 74g carboidrato (13%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

315 kcal, 29g proteína, 37g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Carne seca (beef jerky)

183 kcal

Almoço

825 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Jantar

795 kcal, 81g proteína, 23g carboidratos líquidos, 39g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal



Arroz de couve-flor

2 xícara(s)- 121 kcal

Day 5

2271 kcal ● 168g proteína (30%) ● 120g gordura (48%) ● 96g carboidrato (17%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal

Lanches

315 kcal, 29g proteína, 37g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Carne seca (beef jerky)

183 kcal

Almoço

810 kcal, 60g proteína, 38g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

Jantar

795 kcal, 60g proteína, 17g carboidratos líquidos, 51g gordura



Palitos de cenoura assados

138 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas

9 onça(s)- 657 kcal

Day 6

2324 kcal ● 154g proteína (27%) ● 146g gordura (57%) ● 64g carboidrato (11%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal

Almoço

810 kcal, 60g proteína, 38g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

Jantar

795 kcal, 60g proteína, 17g carboidratos líquidos, 51g gordura



Palitos de cenoura assados

138 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas

9 onça(s)- 657 kcal

Day 7

2279 kcal ● 176g proteína (31%) ● 146g gordura (58%) ● 38g carboidrato (7%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

350 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal

Almoço

770 kcal, 58g proteína, 7g carboidratos líquidos, 54g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Salada básica de frango e espinafre

406 kcal

Jantar

790 kcal, 84g proteína, 21g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
16 folhas (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
- ☐ alecrim seco
2 1/2 g (2g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (905g)
- ☐ pêssago
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ limão
1 grande (78g)
- ☐ azeitonas verdes
1/2 lata (~170 g) (101g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
- ☐ aipo cru
5 talo médio (19-20 cm de comprimento) (200g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- ☐ cogumelos
4 oz (113g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/3 embalagem (379g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (56g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
17 grande (850g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2956g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
4 coxa (170 g cada) (680g)
- ☐ carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)

Bebidas

- ☐ água
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
2 colher de sopa (12g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 oz (91g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (258g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (213g)

- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ folhas de couve
1/4 maço (43g)
- ☐ cenouras
14 médio (843g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 oz (170g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ espinafre fresco
2 2/3 xícara(s) (80g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
- ☐ caldo de frango
3/8 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
2 xícara (227g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 3/4 xícara (143g)
- ☐ farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
2 fatia(s) (20g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao 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 2 refeições:

manjeriçao fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (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, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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

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 3 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado
1 grande (50g)
abacates
1/6 abacate(s) (34g)
bacon
2/3 fatia(s) (7g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)

Para todas as 3 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
bacon
2 fatia(s) (20g)
alho em pó
4 pitada (2g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

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)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

batata-doce, fatiado

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Coxas de frango paleo com cogumelos

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



Rende 6 oz

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)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 colher de sopa (14g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
alho em pó
4 pitada (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

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

6 2/3 oz (187g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

Para todas as 2 refeições:

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

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

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

13 1/3 oz (373g)

páprica

1 colher de chá (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (5g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

406 kcal ● 53g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



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

1/2 lbs (227g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 2/3 xícara(s) (80g)

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

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.

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 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Talos de aipo

1 1/2 talo(s) de aipo - 10 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 1/2 médio (153g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

7 1/2 médio (458g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Carne seca (beef jerky)

183 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
carne seca (beef jerky)
2 1/2 oz (71g)

Para todas as 3 refeições:
carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (213g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
pó proteico
1 colher de sopa (6g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:
pó proteico
2 colher de sopa (12g)
farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho para marinar

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra

**batata-doce, cortado em gomos**

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

588 kcal ● 52g proteína ● 20g gordura ● 39g carboidrato ● 11g fibra

**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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

cebola

3/8 pequeno (26g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal ● 79g proteína ● 30g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



cenouras, finamente fatiado

3/4 médio (46g)

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

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

vinagre de maçã

3/4 colher de chá (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

óleo

1 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.

Arroz de couve-flor

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



Rende 2 xícara(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

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

Jantar 5

Comer em dia 5 e dia 6

Palitos de cenoura assados

138 kcal  2g proteína  7g gordura  12g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- sal
- 1 pitada (1g)
- alecrim seco
- 4 pitada (1g)
- azeite
- 1/2 colher de sopa (mL)
- cenouras, descascado
- 6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 2 pitada (2g)
- alecrim seco
- 1 colher de chá (1g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- cenouras, descascado
- 3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Coxas de frango com limão e azeitonas

9 onça(s) - 657 kcal  59g proteína  44g gordura  5g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de frango

1/6 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

3/8 lata pequena (~60 g) (24g)

limão

3/8 grande (32g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alecrim seco

1/2 colher de chá (1g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de frango

3/8 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

3/4 lata pequena (~60 g) (48g)

limão

3/4 grande (63g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

3 pitada (2g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 coxa (170 g cada) (510g)

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.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

manjeriçã fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

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.
-