

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2600 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

2565 kcal ● 215g proteína (34%) ● 140g gordura (49%) ● 84g carboidrato (13%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

440 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

380 kcal, 17g proteína, 37g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa](#)
176 kcal



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



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

875 kcal, 87g proteína, 21g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Salada básica de frango e espinafre](#)
609 kcal



[Maçã e manteiga de amêndoa](#)
1/2 maçã(s)- 158 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

870 kcal, 80g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Espinafre salteado simples](#)
100 kcal



[Coxas de frango assadas](#)
12 oz- 770 kcal

Day 2

2536 kcal ● 289g proteína (46%) ● 100g gordura (35%) ● 79g carboidrato (12%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

440 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

380 kcal, 17g proteína, 37g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa](#)
176 kcal



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



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

845 kcal, 101g proteína, 13g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Couve com alho](#)
372 kcal



[Peito de frango marinado](#)
13 1/3 oz- 471 kcal

Jantar

875 kcal, 141g proteína, 6g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
22 oz- 814 kcal



[Tomates assados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2628 kcal

232g proteína (35%)

119g gordura (41%)

117g carboidrato (18%)

41g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

395 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 262 kcal

Almoço

920 kcal, 52g proteína, 61g carboidratos líquidos, 43g gordura



Pistaches
188 kcal



Salada de frango com abacate
500 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Jantar

875 kcal, 141g proteína, 6g carboidratos líquidos, 31g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
22 oz- 814 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2593 kcal

167g proteína (26%)

141g gordura (49%)

125g carboidrato (19%)

39g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas
243 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

395 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 262 kcal

Almoço

815 kcal, 62g proteína, 8g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
9 oz- 603 kcal



Couve com alho
212 kcal

Jantar

905 kcal, 68g proteína, 41g carboidratos líquidos, 47g gordura



Vagens
95 kcal



Salmão com laranja e alecrim
10 1/2 oz- 813 kcal

Day 5

2605 kcal ● 222g proteína (34%) ● 127g gordura (44%) ● 114g carboidrato (17%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

475 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Claras mexidas
243 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torresmo
1 1/2 oz- 224 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

935 kcal, 102g proteína, 35g carboidratos líquidos, 39g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal



Costeletas de porco ao curry
2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal



Batata-doce assada com alecrim
263 kcal

Jantar

905 kcal, 64g proteína, 17g carboidratos líquidos, 60g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Espinafre salteado simples
348 kcal

Day 6

2598 kcal ● 214g proteína (33%) ● 142g gordura (49%) ● 85g carboidrato (13%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 30g gordura



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal

Lanches

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torresmo
1 1/2 oz- 224 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

935 kcal, 102g proteína, 35g carboidratos líquidos, 39g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal



Costeletas de porco ao curry
2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal



Batata-doce assada com alecrim
263 kcal

Jantar

905 kcal, 64g proteína, 17g carboidratos líquidos, 60g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Espinafre salteado simples
348 kcal

Day 7

2550 kcal ● 194g proteína (30%) ● 134g gordura (47%) ● 107g carboidrato (17%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 30g gordura



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal

Lanches

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torresmo
1 1/2 oz- 224 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

965 kcal, 56g proteína, 25g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de couve e abacate
403 kcal



Bife salteado com pimentões
561 kcal

Jantar

830 kcal, 90g proteína, 49g carboidratos líquidos, 28g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Frango com mel e mostarda
13 1/3 oz- 729 kcal

Bebidas

- ☐ água
3 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara(s) (81g)

Outro

- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ torresmo
1/4 lbs (128g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (64g)
- ☐ flocos de coco
1 colher de sopa (5g)
- ☐ mix de nozes
2 colher de sopa (17g)
- ☐ nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)
- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
7 médio (18 a 20 cm de comprimento) (826g)
- ☐ maçãs
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)
- ☐ pêssago
9 médio (≈7 cm diâ.) (1350g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ laranja
1 3/4 laranja (270g)
- ☐ limão
1 grande (82g)
- ☐ morangos congelados
2/3 xícara, sem descongelar (98g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ tomilho seco
2 g (2g)
- ☐ pimenta-limão
2 3/4 colher de sopa (19g)
- ☐ alecrim seco
1/8 oz (4g)
- ☐ curry em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ mostarda Dijon
2 3/4 colher de sopa (42g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2494g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1 1/4 lbs (553g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
5 pedaço (890g)

Doces

- ☐ mel
2 3/4 oz (78g)
- ☐ chocolate amargo 70-85%
8 quadrado(s) (80g)

Produtos bovinos

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ claras de ovo
2 xícara (486g)

- ☐ bife de alcatra cru
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
 - ☐ espinafre fresco
40 xícara(s) (1200g)
 - ☐ couve-manteiga
29 1/4 oz (831g)
 - ☐ tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
 - ☐ couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
 - ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (38g)
 - ☐ vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
 - ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
 - ☐ folhas de couve
7/8 maço (149g)
 - ☐ gengibre fresco
1 colher de sopa (6g)
 - ☐ pimentão
1 médio (119g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 3 refeições:

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1 xícara(s) (81g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 1/2 xícara (204g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. 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 3 refeições:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Claras mexidas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Banana

2 banana(s) - 233 kcal 3g proteína 1g gordura 48g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- banana
- 2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

- banana
- 4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Smoothie proteico de morango sem laticínios

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

- morangos congelados**
2/3 xícara, sem descongelar (98g)
- leite de amêndoa sem açúcar**
1 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- manteiga de amêndoa**
2 colher de sopa (32g)
- água**
2/3 xícara(s) (mL)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Salada básica de frango e espinafre

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



- 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)

- Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
- 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.
- Arrume o espinafre e cubra com o frango.
- Regue com o molho na hora de servir.

Maçã e manteiga de amêndoa

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



- Rende 1/2 maçã(s)
- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)
- maçãs**
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

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

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

372 kcal ● 17g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 21g fibra



alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

18 2/3 oz (529g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Peito de frango marinado

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

molho para marinar

6 2/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
óleo
2 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra

Rende 2 banana(s)

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 9 oz

limão, cortado em gomos
3/8 grande (32g)
salmão, com pele
1/2 lbs (255g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Couve com alho

212 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
2/3 lbs (302g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

azeite
2 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Costeletas de porco ao curry

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
curry em pó
5 pitada (1g)
costeleta de porco com osso
2 1/2 pedaço (445g)

pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
sal
5 pitada (4g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
curry em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
costeleta de porco com osso
5 pedaço (890g)

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

Batata-doce assada com alecrim

263 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alecrim seco

1 1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

3 1/3 pitada (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

2 1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

5 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

403 kcal ● 8g proteína ● 27g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



limão, espremido

7/8 pequeno (51g)

abacates, picado

7/8 abacate(s) (176g)

folhas de couve, picado

7/8 maço (149g)

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.

Bife salteado com pimentões

561 kcal ● 48g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

gingibre fresco, picado

1 colher de sopa (6g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras finas

1/2 lbs (227g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

pimentão, cortado em fatias finas

1 médio (119g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa

176 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- banana, fatiado**
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
- manteiga de amêndoa**
1/2 colher de sopa (8g)
- flocos de coco**
1/2 colher de sopa (3g)
- maçãs, picado**
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

- banana, fatiado**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)
- flocos de coco**
1 colher de sopa (5g)
- maçãs, picado**
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

- Coloque pedaços de banana e maçã em uma tigela. Misture.
- Cubra com flocos de coco e regue com manteiga de amêndoa.

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)

- 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.
- Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
- 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.
- Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

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)

- A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Nozes

3/8 xícara(s) - 262 kcal ● 6g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torresmo

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

torresmo
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
1/4 lbs (128g)

- 1. Aproveite.

Pêssego

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal ● 77g proteína ● 51g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal 140g proteína 26g gordura 4g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pimenta-limão
- 4 colher de chá (9g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 22 oz (616g)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-limão
- 2 3/4 colher de sopa (19g)
- azeite
- 4 colher de chá (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 2 3/4 lbs (1232g)

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- tomates
- 1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
- óleo
- 1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- tomates
- 2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
- óleo
- 2 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salmão com laranja e alecrim

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g proteína ● 46g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 1/2 oz

sal

1/2 colher de chá (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

laranja

1 3/4 laranja (270g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

salmão

1 3/4 filé(s) (170 g cada) (298g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal 52g proteína 35g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
sal
1 pitada (1g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua
1 lbs (454g)
sal
2 pitada (2g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
mel
1 colher de sopa (21g)
mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Espinafre salteado simples

348 kcal 13g proteína 25g gordura 8g carboidrato 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1 3/4 dente (de alho) (5g)
espinafre fresco
14 xícara(s) (420g)
azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
3 1/2 dente (de alho) (11g)
espinafre fresco
28 xícara(s) (840g)
azeite
1/4 xícara (mL)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Frango com mel e mostarda

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g proteína ● 21g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 13 1/3 oz

mostarda Dijon

2 2/3 colher de sopa (42g)

mel

2 2/3 colher de sopa (57g)

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (378g)

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.