

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2700 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

2622 kcal ● 186g proteína (28%) ● 155g gordura (53%) ● 87g carboidrato (13%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)
531 kcal

Almoço

850 kcal, 64g proteína, 13g carboidratos líquidos, 58g gordura



[Tomates assados](#)
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Costeletas de porco com coentro e cominho](#)
1 1/2 costeleta(s)- 642 kcal

Lanches

325 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Kiwi](#)
4 kiwi- 187 kcal



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

Jantar

915 kcal, 76g proteína, 35g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Legumes mistos](#)
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



[Coxas de frango com pele ao mel e mostarda](#)
10 2/3 oz- 744 kcal

Day 2

2660 kcal ● 182g proteína (27%) ● 147g gordura (50%) ● 101g carboidrato (15%) ● 52g fibra (8%)

Café da manhã

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)
531 kcal

Almoço

915 kcal, 62g proteína, 48g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Batatas fritas assadas](#)
290 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
117 kcal



[Linguiça de frango](#)
4 unidade- 508 kcal

Lanches

325 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Kiwi](#)
4 kiwi- 187 kcal



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

Jantar

890 kcal, 75g proteína, 13g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Couve com alho](#)
398 kcal



[Coxas de frango com tomilho e limão](#)
490 kcal

Day 3

2732 kcal ● 191g proteína (28%) ● 171g gordura (56%) ● 71g carboidrato (10%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 28g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

315 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

980 kcal, 57g proteína, 20g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada de frango com abacate e maçã

687 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

930 kcal, 78g proteína, 31g carboidratos líquidos, 50g gordura



Arroz de couve-flor 'manteigoso'

172 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Pimentões recheados paleo estilo taco

3 pimentão(ões) recheado(s)- 640 kcal

Day 4

2732 kcal ● 191g proteína (28%) ● 171g gordura (56%) ● 71g carboidrato (10%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 28g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

315 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

980 kcal, 57g proteína, 20g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada de frango com abacate e maçã

687 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

930 kcal, 78g proteína, 31g carboidratos líquidos, 50g gordura



Arroz de couve-flor 'manteigoso'

172 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Pimentões recheados paleo estilo taco

3 pimentão(ões) recheado(s)- 640 kcal

Day 5

2735 kcal ● 237g proteína (35%) ● 147g gordura (48%) ● 86g carboidrato (13%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 28g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

315 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

895 kcal, 62g proteína, 23g carboidratos líquidos, 58g gordura



Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s)- 326 kcal



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal



Palitos de cenoura assados

184 kcal

Jantar

1015 kcal, 120g proteína, 42g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 oz- 666 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal

Day 6

2669 kcal ● 197g proteína (30%) ● 152g gordura (51%) ● 98g carboidrato (15%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal

Lanches

395 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Canapés de pepino com atum

288 kcal

Almoço

895 kcal, 62g proteína, 23g carboidratos líquidos, 58g gordura



Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s)- 326 kcal



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal



Palitos de cenoura assados

184 kcal

Jantar

925 kcal, 69g proteína, 40g carboidratos líquidos, 49g gordura



Caldo de ossos

2 xícara(s)- 81 kcal



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Salada de bife e beterraba

703 kcal

Day 7 2675 kcal ● 226g proteína (34%) ● 142g gordura (48%) ● 88g carboidrato (13%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa
200 kcal



Ovos mexidos com legumes e bacon
256 kcal

Lanches

395 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Canapés de pepino com atum
288 kcal

Almoço

900 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde
902 kcal

Jantar

925 kcal, 69g proteína, 40g carboidratos líquidos, 49g gordura



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Salada de bife e beterraba
703 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
28 grande (1400g)
- ☐ ghee
2 2/3 colher de sopa (36g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
10 xícara (305g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)
- ☐ torresmo
1/4 lbs (128g)
- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1071g)
- ☐ kiwi
20 fruta (1380g)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
3 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (592g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
3/4 colher de sopa (7g)
- ☐ sal
2 colher de chá (11g)
- ☐ tomilho seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído
1/3 oz (9g)
- ☐ tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
2/3 lb (302g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1269g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Gorduras e óleos

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

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)
- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)
- ☐ bacon
2 fatia(s) (20g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
14 colher de sopa (224g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ bife de alcatra cru
15 oz (425g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (8g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)
- ☐ tomates
4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (582g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ purê de tomate
3/4 xícara (188g)
- ☐ pimentão
3 1/2 grande (593g)
- ☐ aipo cru
5/6 maço (432g)
- ☐ cenouras
1 lbs (453g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

- ☐ manteiga de amêndoa
2 oz (57g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
5 sachê (370g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de ovo e abacate

531 kcal ● 29g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

8 grande (400g)

folhas verdes variadas

2 2/3 xícara (80g)

abacates

1 1/3 abacate(s) (268g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (4g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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 3 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

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

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

manteiga de amêndoa

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

manteiga de amêndoa

2 oz (57g)

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

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 xícara, picada (75g)

ovos

2 grande (100g)

azeite

1 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 xícara, picada (149g)

ovos

4 grande (200g)

azeite

2 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

óleo

3 1/2 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.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeletas(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 costeleta(s)

azeite, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

coentro em pó

3/4 colher de sopa (4g)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

alho, picado

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

sal

3 pitada (2g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 unidade

linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de frango com abacate e maçã

687 kcal ● 51g proteína ● 41g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs, finamente picado

5/8 médio (≈8 cm diâ.) (114g)

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

1/2 lbs (213g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

aipo cru

2 1/2 colher de sopa, picado (16g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs, finamente picado

1 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (228g)

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

15 oz (425g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

5 pitada (2g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru

5 colher de sopa, picado (32g)

abacates, picado

1 1/4 abacate(s) (251g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s) - 326 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

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

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Palitos de cenoura assados

184 kcal ● 2g proteína ● 10g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 1/3 pitada (1g)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
azeite
2 colher de chá (mL)
cenouras, descascado
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
azeite
4 colher de chá (mL)
cenouras, descascado
16 oz (453g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada paleo de frango com salsa verde

902 kcal ● 91g proteína ● 49g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



abacates, fatiado
4 fatias (100g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
cominho moído
2 colher de chá (4g)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
4 fruta (276g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
8 fruta (552g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

288 kcal ● 42g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
atum enlatado
2 1/2 sachê (185g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
atum enlatado
5 sachê (370g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 2/3 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua
2/3 lbs (302g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
mel
2 colher de chá (14g)
mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (15g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



alho, picado

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

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

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.

Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal ● 58g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra

**óleo**

2 colher de chá (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

2/3 lb (302g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz de couve-flor 'manteigoso'

172 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

ghee

4 colher de chá (18g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

ghee

2 2/3 colher de sopa (36g)

1. Cozinhe a couve-flor congelada conforme as instruções da embalagem.
2. Misture o ghee e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Pimentões recheados paleo estilo taco

3 pimentão(ões) recheado(s) - 640 kcal ● 75g proteína ● 26g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa verde
6 colher de sopa (96g)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (340g)
purê de tomate
6 colher de sopa (94g)
tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
pimentão
3 pequeno (222g)

Para todas as 2 refeições:

salsa verde
3/4 xícara (192g)
carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
purê de tomate
3/4 xícara (188g)
tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
pimentão
6 pequeno (444g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos pimentões e descarte as sementes. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, doure a carne moída com um pouco de sal e pimenta, por 8-10 minutos.
4. Adicione o purê de tomate, o tempero para taco e cerca de metade da salsa verde. Cozinhe em fogo brando por 2-4 minutos e desligue o fogo.
5. Recheie os pimentões com a mistura de taco. Asse por 20 minutos até os pimentões ficarem macios.
6. Finalize com a salsa verde restante e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

pimenta-limão

1 colher de sopa (8g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de ossos de frango

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango

4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
3 fruta (207g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Salada de bife e beterraba

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**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)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**
3 beterraba(s) (150g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
bife de alcatra cru
15 oz (425g)

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.
-