

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2800 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 2794 kcal ● 199g proteína (29%) ● 161g gordura (52%) ● 103g carboidrato (15%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 23g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bacon

8 fatia(s)- 404 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

350 kcal, 32g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Sementes de girassol

120 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

960 kcal, 55g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

965 kcal, 84g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal



Batata-doce assada com alecrim

368 kcal

Day 2 2779 kcal ● 183g proteína (26%) ● 167g gordura (54%) ● 103g carboidrato (15%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 23g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bacon

8 fatia(s)- 404 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

350 kcal, 32g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Sementes de girassol

120 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

960 kcal, 55g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

950 kcal, 68g proteína, 51g carboidratos líquidos, 47g gordura



Peru moído básico

10 2/3 oz- 500 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 3

2600 kcal ● 182g proteína (28%) ● 161g gordura (56%) ● 71g carboidrato (11%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Couve salteada
91 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
116 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



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

Almoço

775 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salmão com molho de abacate
9 oz- 718 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Jantar

1015 kcal, 86g proteína, 7g carboidratos líquidos, 67g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 1/2 xícara(s)- 244 kcal



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Day 4

2600 kcal ● 182g proteína (28%) ● 161g gordura (56%) ● 71g carboidrato (11%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Couve salteada
91 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
116 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



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

Almoço

775 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salmão com molho de abacate
9 oz- 718 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Jantar

1015 kcal, 86g proteína, 7g carboidratos líquidos, 67g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 1/2 xícara(s)- 244 kcal



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Day 5

2754 kcal ● 274g proteína (40%) ● 123g gordura (40%) ● 98g carboidrato (14%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Couve salteada
91 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



Smoothie proteico de morango e banana
1 smoothie(s)- 388 kcal

Almoço

940 kcal, 138g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Jantar

910 kcal, 82g proteína, 17g carboidratos líquidos, 49g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 6

2786 kcal ● 229g proteína (33%) ● 140g gordura (45%) ● 122g carboidrato (18%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

435 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada
91 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



Smoothie proteico de morango e banana
1 smoothie(s)- 388 kcal

Almoço

940 kcal, 138g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Jantar

1020 kcal, 46g proteína, 52g carboidratos líquidos, 65g gordura



Batata-doce assada com alecrim
420 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal

Day 7

2771 kcal ● 197g proteína (28%) ● 142g gordura (46%) ● 139g carboidrato (20%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

435 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve salteada

91 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s)- 388 kcal

Almoço

925 kcal, 106g proteína, 20g carboidratos líquidos, 44g gordura



Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal

Jantar

1020 kcal, 46g proteína, 52g carboidratos líquidos, 65g gordura



Batata-doce assada com alecrim

420 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz- 600 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon
16 fatia(s) (160g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
2 médio (356g)
- ☐ Toranja
4 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (1328g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)
- ☐ suco de limão
2/3 fl oz (mL)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ morangos congelados
4 1/2 xícara, sem descongelar (671g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈ 8 cm diâ.) (364g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amêndoas
1/2 lbs (215g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/6 lata (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈ 21 cm) (376g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (791g)
- ☐ batata-doce
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1085g)
- ☐ brócolis congelado
12 1/2 xícara (1138g)
- ☐ folhas de couve
12 xícara, picada (480g)
- ☐ alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 1/4 lata (566g)
- ☐ salmão
18 oz (510g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
10 1/2 g (11g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ alecrim seco
1/4 oz (8g)
- ☐ tomilho seco
2 pitada, moído (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (1983g)
- ☐ carne moída de peru, crua
2/3 lbs (302g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 1/4 lbs (1020g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
6 oz (mL)
- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)

Outro

- ☐ frango de rotisseria, cozido
3/4 lbs (340g)
- ☐ cubos de gelo
3 xícara(s) (420g)
- ☐ couve-flor congelada
4 xícara (454g)

Produtos lácteos e ovos

☐ cogumelos
1 lbs (454g)

☐ cebola
1/2 pequeno (35g)

☐ pimentão
3 grande (492g)

☐ berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

☐ ovos
15 grande (750g)

Bebidas

☐ água
1 3/4 xícara (mL)

☐ pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

8 fatia(s) - 404 kcal ● 28g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
8 fatia(s) (80g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
16 fatia(s) (160g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

ovos

3 grande (150g)

tomates

3/4 xícara, picada (135g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

ovos

9 grande (450g)

tomates

2 1/4 xícara, picada (405g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

13 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Toranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

2 colher de chá (mL)

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

4 colher de chá (mL)

berinjela

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

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.

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.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de frango rotisserie e tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em gomos

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

suco de limão

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

frango de rotisserie, cozido

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em gomos

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

frango de rotisserie, cozido

3/4 lbs (340g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

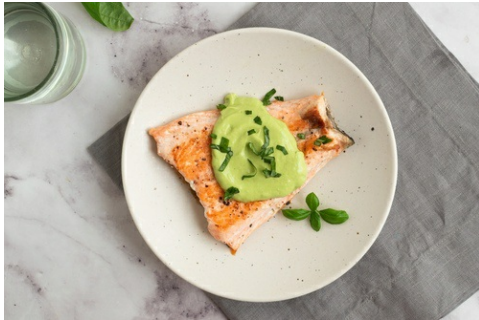
1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com molho de abacate

9 oz - 718 kcal ● 54g proteína ● 54g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco

1 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

suco de limao

1 colher de chá (mL)

alho

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

oleo

1 colher de chá (mL)

salmão

1/2 lbs (255g)

abacates

1/6 abacate(s) (38g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco

3 colher de sopa, folhas inteiras (5g)

suco de limao

3/4 colher de sopa (mL)

alho

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

leite de coco enlatado

1/6 lata (mL)

oleo

3/4 colher de sopa (mL)

salmão

18 oz (510g)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjeriçao. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 2/3 lbs (1195g)

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.

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 xícara(s)

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

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

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s) - 388 kcal ● 29g proteína ● 7g gordura ● 42g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

2 colher de sopa (mL)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

Para todas as 3 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

6 colher de sopa (mL)

amêndoas

30 amêndoa (36g)

morangos congelados

4 1/2 xícara, sem descongelar (671g)

cubos de gelo

3 xícara(s) (420g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 12 onça(s)

manjerição 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 manjerição 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.

Batata-doce assada com alecrim

368 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 43g carboidrato ● 9g fibra



alecrim seco

1 3/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Peru moído básico

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

carne moída de peru, crua

2/3 lbs (302g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

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

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra

**batata-doce, cortado em gomos**

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s) - 244 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

7 xícara (637g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

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

Coxas de frango assadas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 lbs (680g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

cebola

1/2 pequeno (35g)

pimentão

2 grande (328g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Batata-doce assada com alecrim

420 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 49g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

2 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

4 colher de chá (4g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

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.

Coxas de frango paleo com cogumelos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura

1/2 lbs (227g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 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.
-