

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 2.900 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

2904 kcal ● 239g proteína (33%) ● 155g gordura (48%) ● 98g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

620 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

980 kcal, 86g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
200 kcal

Jantar

980 kcal, 110g proteína, 42g carboidratos líquidos, 37g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 2

2904 kcal ● 239g proteína (33%) ● 155g gordura (48%) ● 98g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

620 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

980 kcal, 86g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
200 kcal

Jantar

980 kcal, 110g proteína, 42g carboidratos líquidos, 37g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 3

2864 kcal

249g proteína (35%)

147g gordura (46%)

97g carboidrato (14%)

40g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura

- 

Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal
- 

Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura

- 

Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal
- 

Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal
- 

Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

970 kcal, 111g proteína, 21g carboidratos líquidos, 46g gordura

- 

Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal
- 

Salada básica de frango e espinafre

812 kcal

Jantar

1045 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 56g gordura

- 

Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s)- 659 kcal
- 

Uvas

97 kcal
- 

Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Day 4

2855 kcal

211g proteína (30%)

172g gordura (54%)

79g carboidrato (11%)

35g fibra (5%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura

- 

Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal
- 

Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura

- 

Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal
- 

Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal
- 

Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

960 kcal, 73g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura

- 

Espinafre salteado simples

100 kcal
- 

Cubos de bife paleo

12 onça(s)- 861 kcal

Jantar

1045 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 56g gordura

- 

Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s)- 659 kcal
- 

Uvas

97 kcal
- 

Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Day 5

2868 kcal ● 218g proteína (30%) ● 177g gordura (55%) ● 70g carboidrato (10%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

1045 kcal, 87g proteína, 11g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salmão simples

14 oz- 898 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Jantar

975 kcal, 83g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal



Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal

Day 6

2859 kcal ● 216g proteína (30%) ● 161g gordura (51%) ● 105g carboidrato (15%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pistaches

188 kcal



Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal

Lanches

345 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Canapés de pepino com atum

230 kcal

Almoço

1060 kcal, 88g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal



Ervilha-torta

123 kcal

Jantar

1030 kcal, 84g proteína, 46g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz- 837 kcal



Beterrabas

8 beterrabas- 193 kcal

Day 7

2859 kcal ● 216g proteína (30%) ● 161g gordura (51%) ● 105g carboidrato (15%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pistaches
188 kcal



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal

Lanches

345 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Canapés de pepino com atum
230 kcal

Almoço

1060 kcal, 88g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Frango frito low carb
16 onças (oz)- 936 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

1030 kcal, 84g proteína, 46g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
12 oz- 837 kcal



Beterrabas
8 beterrabas- 193 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
16 grande (800g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (529g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ uvas
3 1/3 xícara (307g)
- ☐ pêras
8 médio (1424g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1085g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ espinafre fresco
17 1/3 xícara(s) (520g)
- ☐ batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- ☐ couve-de-bruxelas
2 1/4 xícara (198g)
- ☐ alface romana
7/8 cabeça (543g)
- ☐ cenouras
3/8 médio (23g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 2/3 xícara (816g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 beterraba(s) (800g)

Produtos de nozes e sementes

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)
- ☐ manjerição fresco
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
2 1/4 colher de sopa (34g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2710g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 1/4 lbs (1021g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
1 colher de sopa (mL)
- ☐ chocolate amargo 70-85%
8 quadrado(s) (80g)
- ☐ mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho picante
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ torresmo
4 oz (113g)
- ☐ coxas de frango com pele
2 lbs (907g)

Produtos bovinos

☐ manteiga de amêndoa
2 1/2 oz (73g)

☐ nozes
4 oz (117g)

☐ mix de nozes
2/3 xícara (89g)

☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Gorduras e óleos

☐ azeite
3 1/4 oz (mL)

☐ óleo
2 3/4 oz (mL)

☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)

☐ bife de alcatra cru
3/4 lbs (340g)

Peixes e mariscos

☐ salmão
14 oz (397g)

☐ atum enlatado
4 sachê (296g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
bacon
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Preheat oven to 450 F (230 C).
2. Take the strips of bacon and cut in half lengthwise so that you effectively double the number of strips (12 for each sandwich).
3. For each side of a 'bun', use 6 strips, with 3 going vertically, and 3 going horizontally. Intertwine the pieces to make a weave.
4. When both sides of the 'bun' are created, place them on a baking sheet and cook in oven for 20-30 minutes, flipping half way through.
5. Cook eggs according to your preference.
6. Remove bacon from oven, and once it has cooled a bit, put the eggs in between the 'buns' to form the sandwich.
7. Serve.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)

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.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

pêras
6 médio (1068g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pistaches

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço 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)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço fresco, ralado

24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

chili em pó

4 colher de chá (11g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tomates

24 tomatinhos (408g)

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 manjeriço 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.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de chá (6g)

nozes

3 colher de sopa, picado (21g)

maçãs, picado

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)

couve-de-bruxelas, pontas

aparadas e descartadas

1 xícara (99g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (11g)

nozes

6 colher de sopa, picado (42g)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

couve-de-bruxelas, pontas

aparadas e descartadas

2 1/4 xícara (198g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

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)

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

Salada básica de frango e espinafre

812 kcal ● 107g proteína ● 37g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



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

16 oz (454g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

5 1/3 xícara(s) (160g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Cubos de bife paleo

12 onça(s) - 861 kcal ● 69g proteína ● 64g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onça(s)

bife de alcatra cru

3/4 lbs (340g)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão simples

14 oz - 898 kcal ● 81g proteína ● 64g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salmão

14 oz (397g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:
FRITAR NA PANELA:
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido.
ASSAR:
Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

coxas de frango com pele

16 oz (454g)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

molho picante

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

1 oz (28g)

coxas de frango com pele

32 oz (907g)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

molho picante

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

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

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:
nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

- 1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:
tomates
18 tomatinhos (306g)

- 1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Torresmo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:
torresmo
3 oz (85g)

- 1. Aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Canapés de pepino com atum

230 kcal 34g proteína 8g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
atum enlatado
2 sachê (148g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)
atum enlatado
4 sachê (296g)

- 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 e dia 2

Espinafre salteado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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.

Batatas fritas assadas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

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.

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.\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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s) - 659 kcal ● 80g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

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

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alface romana

3 folha externa (84g)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

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

1 1/2 lbs (680g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alface romana

6 folha externa (168g)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Uvas

97 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 2/3 xícara (153g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

3 1/3 xícara (307g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
mel
3/4 colher de sopa (16g)
mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)
sal
3 pitada (2g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
mel
1 1/2 colher de sopa (32g)
mostarda marrom tipo deli
2 1/4 colher de sopa (34g)

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.

Beterrabas

8 beterrabas - 193 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 beterraba(s) (800g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.