

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 3100 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

3081 kcal ● 234g proteína (30%) ● 185g gordura (54%) ● 65g carboidrato (8%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

570 kcal, 25g proteína, 23g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



[Melancia](#)
8 oz- 82 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Barquinhas de picles com atum](#)
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal



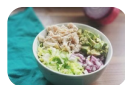
[Mix de castanhas](#)
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Almoço

1045 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Tomates-cereja](#)
12 tomates-cereja- 42 kcal



[Salada de frango com abacate](#)
1001 kcal

Jantar

1045 kcal, 83g proteína, 14g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
727 kcal



[Sementes de girassol](#)
316 kcal

Day 2

3100 kcal ● 277g proteína (36%) ● 176g gordura (51%) ● 59g carboidrato (8%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 25g proteína, 23g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



[Melancia](#)
8 oz- 82 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Barquinhas de picles com atum](#)
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Almoço

1060 kcal, 131g proteína, 16g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)
18 onça(s)- 899 kcal



[Arroz de couve-flor com bacon](#)
1 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

1045 kcal, 83g proteína, 14g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
727 kcal



[Sementes de girassol](#)
316 kcal

Day 3

3121 kcal ● 299g proteína (38%) ● 168g gordura (49%) ● 66g carboidrato (8%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1 maçã(s)- 396 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Barquinhas de pickles com atum

12 barquinha(s) de pickles- 207 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Almoço

1060 kcal, 131g proteína, 16g carboidratos líquidos, 49g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

1100 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de tomate e abacate

469 kcal



Peito de frango ao balsâmico

16 oz- 631 kcal

Day 4

3092 kcal ● 219g proteína (28%) ● 182g gordura (53%) ● 102g carboidrato (13%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura 1080 kcal, 55g proteína, 28g carboidratos líquidos, 77g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1 maçã(s)- 396 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Castanhas de caju torradas

5/8 xícara(s)- 487 kcal

Lanches

380 kcal, 35g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura 1100 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 61g gordura



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Carne seca (beef jerky)

220 kcal

Jantar



Salada de tomate e abacate

469 kcal



Peito de frango ao balsâmico

16 oz- 631 kcal

Day 5 3039 kcal ● 286g proteína (38%) ● 137g gordura (41%) ● 128g carboidrato (17%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1 maçã(s)- 396 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

380 kcal, 35g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Carne seca (beef jerky)
220 kcal

Almoço

1080 kcal, 124g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Gomos de batata-doce
391 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
18 2/3 oz- 691 kcal

Jantar

1045 kcal, 106g proteína, 12g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de tomate e abacate
411 kcal



Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal

Day 6 3029 kcal ● 269g proteína (36%) ● 154g gordura (46%) ● 99g carboidrato (13%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
4 bola(s)- 539 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

1080 kcal, 124g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Gomos de batata-doce
391 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
18 2/3 oz- 691 kcal

Jantar

1045 kcal, 106g proteína, 12g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de tomate e abacate
411 kcal



Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal

Day 7

3133 kcal ● 204g proteína (26%) ● 192g gordura (55%) ● 92g carboidrato (12%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)

4 bola(s)- 539 kcal

Almoço

1130 kcal, 83g proteína, 35g carboidratos líquidos, 64g gordura



[Wrap de alface club de presunto](#)

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

3/8 xícara(s)- 313 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Ovos recheados com abacate](#)

2 ovo(s)- 257 kcal

Jantar

1100 kcal, 82g proteína, 27g carboidratos líquidos, 66g gordura



[Salada de frango com abacate e maçã](#)

1100 kcal

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
6 lata (1017g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pickles
18 médio (≈8 cm de comprimento) (504g)
- ☐ tomates
13 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1694g)
- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (317g)
- ☐ alface romana
5 folha externa (140g)
- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ aipo cru
4 colher de sopa, picado (25g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (99g)
- ☐ nozes
12 nozes (24g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/2 lbs (253g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (131g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
11 1/4 abacate(s) (2253g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 lbs (4549g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
42 folhas (21g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
1 1/4 oz (34g)
- ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)
- ☐ alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ pimenta-limão
2 1/3 colher de sopa (16g)
- ☐ mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
16 grande (800g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
- ☐ couve-flor congelada
2 xícara (227g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ farinha de amêndoa
4 colher de sopa (28g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
2 fatia(s) (57g)
- ☐ bacon
3 fatia(s) (30g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

Salsichas e embutidos

- ☐ melancia
16 oz (453g)
 - ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
 - ☐ mirtilos
3/4 xícara (111g)
 - ☐ maçãs
7 médio (≈8 cm diâ.) (1274g)
-

- ☐ presunto fatiado
1 1/4 lbs (567g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
4 colher de sopa (23g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

489 kcal ● 23g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, picado

6 folhas (3g)

abacates, fatiado

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

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

ovos

6 grande (300g)

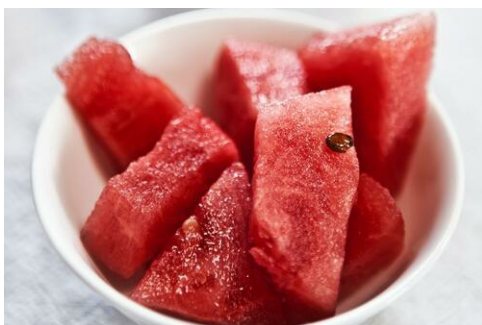
sal

1/4 colher de sopa (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

Melancia

8 oz - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

8 oz (227g)

Para todas as 2 refeições:

melancia

16 oz (453g)

1. Corte a melancia e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1 maçã(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 29g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes, picado

4 nozes (8g)

mirtilos

4 colher de sopa (37g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

nozes, picado

12 nozes (24g)

mirtilos

3/4 xícara (111g)

manteiga de amêndoa

6 colher de sopa (96g)

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. Corte a maçã em fatias (aprox. 6 fatias por maçã). Retire o miolo e as sementes no centro de cada fatia com uma faca.
2. Espalhe manteiga de amêndoa nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. 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 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

4 bola(s) - 539 kcal ● 25g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
2 colher de sopa (12g)
farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
4 colher de sopa (23g)
farinha de amêndoa
4 colher de sopa (28g)
manteiga de amêndoa
1/2 xícara (125g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
óleo
4 colher de chá (mL)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, ralado
18 folhas (9g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
chili em pó
1 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
18 tomatinhos (306g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado
36 folhas (18g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
chili em pó
2 colher de sopa (16g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tomates
36 tomatinhos (612g)

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.

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada
1 xícara (113g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 xícara (227g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 5g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 1/2 wrap(s)

abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
presunto fatiado
6 oz (170g)
bacon
3 fatia(s) (30g)
alface romana
1 1/2 folha externa (42g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Castanhas de caju torradas

5/8 xícara(s) - 487 kcal ● 12g proteína ● 37g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra

Rende 5/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas
9 1/3 colher de sopa (80g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Gomos de batata-doce

391 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

3 1/2 colher de chá (8g)

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 2/3 oz (523g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 1/3 colher de sopa (16g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/3 lbs (1045g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g proteína ● 41g gordura ● 20g carboidrato ● 18g fibra



Rende 3 1/2 wrap(s)

abacates, fatiado

7/8 abacate(s) (176g)

tomates

7 fatia(s), fina/pequena (105g)

cebola

14 fatias finas (126g)

presunto fatiado

14 oz (397g)

alface romana

3 1/2 folha externa (98g)

mostarda Dijon

1 3/4 colher de sopa (26g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barquinhas de picles com atum

12 barquinha(s) de picles - 207 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

atum enlatado

2 sachê (148g)

picles

6 médio (≈8 cm de comprimento)
(168g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado

6 sachê (444g)

picles

18 médio (≈8 cm de comprimento)
(504g)

1. Corte os picles da base até a ponta e, com uma colher, remova um pouco das sementes do interior.
2. Recheie generosamente o centro com atum.
3. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Sirva.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Maçã e manteiga de amêndoa

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

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

Carne seca (beef jerky)

220 kcal ● 32g proteína ● 2g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

2 colher de chá, picado (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

4 colher de chá, picado (4g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

ovos

4 grande (200g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola, picado**
3/8 pequeno (29g)
- tomates**
6 2/3 colher de sopa, picada (75g)
- atum enlatado**
1 2/3 lata (287g)
- folhas verdes variadas**
1 2/3 xícara (50g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de chá (0g)
- sal**
1/4 colher de chá (1g)
- suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**
5/6 abacate(s) (168g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado**
5/6 pequeno (58g)
- tomates**
13 1/3 colher de sopa, picada (150g)
- atum enlatado**
3 1/3 lata (573g)
- folhas verdes variadas**
3 1/3 xícara (100g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá (0g)
- sal**
1/2 colher de chá (1g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1 2/3 abacate(s) (335g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- grãos de girassol**
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

- grãos de girassol**
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

2 abacate(s) (402g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

cebola

4 colher de sopa, picado (60g)

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.

Peito de frango ao balsâmico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

2 lbs (907g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

411 kcal 5g proteína 32g gordura 12g carboidrato 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tomates, cortado em cubinhos**
7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)
- sal**
1/2 colher de chá (3g)
- alho em pó**
1/2 colher de chá (1g)
- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates, cortado em cubos**
7/8 abacate(s) (176g)
- suco de limão**
1 3/4 colher de sopa (mL)
- cebola**
1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

Para todas as 2 refeições:

- tomates, cortado em cubinhos**
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)
- pimenta-do-reino**
1 colher de chá, moído (2g)
- sal**
1 colher de chá (5g)
- alho em pó**
1 colher de chá (3g)
- azeite**
2 1/2 colher de chá (mL)
- abacates, cortado em cubos**
1 3/4 abacate(s) (352g)
- suco de limão**
1/4 xícara (mL)
- cebola**
1/4 xícara, picado (53g)

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.

Peito de frango básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de frango com abacate e maçã

1100 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 27g carboidrato ● 19g fibra



maçãs, finamente picado

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

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

3/4 lbs (340g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

aipo cru

4 colher de sopa, picado (25g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

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.