

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 3300 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

3363 kcal ● 267g proteína (32%) ● 198g gordura (53%) ● 89g carboidrato (11%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tâmaras
1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1160 kcal, 69g proteína, 30g carboidratos líquidos, 75g gordura



Salada simples de couve e abacate
460 kcal



Bife salteado com pimentões
701 kcal

Jantar

1150 kcal, 143g proteína, 14g carboidratos líquidos, 56g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango marinado
18 2/3 oz- 659 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
166 kcal

Day 2

3341 kcal ● 300g proteína (36%) ● 183g gordura (49%) ● 81g carboidrato (10%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tâmaras
1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1140 kcal, 102g proteína, 21g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal

Jantar

1150 kcal, 143g proteína, 14g carboidratos líquidos, 56g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango marinado
18 2/3 oz- 659 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
166 kcal

Day 3

3250 kcal ● 211g proteína (26%) ● 216g gordura (60%) ● 72g carboidrato (9%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tâmaras
1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1100 kcal, 72g proteína, 12g carboidratos líquidos, 74g gordura



Couve com alho
398 kcal



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Jantar

1100 kcal, 84g proteína, 14g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada de repolho (coleslaw)
244 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeletas- 857 kcal

Day 4

3276 kcal ● 227g proteína (28%) ● 221g gordura (61%) ● 60g carboidrato (7%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
512 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

405 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovos recheados com abacate
3 ovo(s)- 386 kcal

Almoço

1145 kcal, 87g proteína, 9g carboidratos líquidos, 80g gordura



Carnitas na panela elétrica
16 oz- 820 kcal



Couve com alho
119 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
204 kcal

Jantar

1100 kcal, 84g proteína, 14g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada de repolho (coleslaw)
244 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeletas- 857 kcal

Day 5

3269 kcal ● 291g proteína (36%) ● 188g gordura (52%) ● 64g carboidrato (8%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon
512 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

405 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Ovos recheados com abacate
3 ovo(s)- 386 kcal

Almoço

1140 kcal, 146g proteína, 19g carboidratos líquidos, 48g gordura



Peito de frango picante com alho e limão
22 oz- 852 kcal



Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Jantar

1095 kcal, 89g proteína, 8g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
14 oz- 938 kcal



Couve com alho
159 kcal

Day 6

3270 kcal ● 276g proteína (34%) ● 166g gordura (46%) ● 120g carboidrato (15%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Tigela de café da manhã com carne
445 kcal

Lanches

455 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Mix de castanhas
1/2 xícara(s)- 435 kcal

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



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



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal

Jantar

1115 kcal, 95g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de couve e abacate
384 kcal



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

Day 7

3270 kcal ● 276g proteína (34%) ● 166g gordura (46%) ● 120g carboidrato (15%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Tigela de café da manhã com carne

445 kcal

Lanches

455 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Mix de castanhas

1/2 xícara(s)- 435 kcal

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal

Jantar

1115 kcal, 95g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de couve e abacate

384 kcal



Frango com mel e mostarda

13 1/3 oz- 729 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ tâmaras (medjool)
3/4 xícara (150g)
- ☐ limão
3 grande (240g)
- ☐ abacates
6 1/2 abacate(s) (1315g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ pêras
4 médio (712g)
- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (134g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
32 grande (1600g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
7 fatia(s) (198g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)
- ☐ paleta de porco
1 lbs (453g)
- ☐ bacon
4 fatia(s) (40g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
6 3/4 médio (1323g)
- ☐ folhas de couve
1 2/3 lbs (760g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (158g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ alho
19 1/2 dente(s) (de alho) (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
56 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
1/2 lbs (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 2/3 lbs (3438g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/2 oz (40g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (12g)
- ☐ cominho moído
1/2 oz (17g)
- ☐ coentro em pó
2 colher de sopa (10g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ páprica
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta caiena
2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1/3 xícara (83g)
- ☐ manjerição fresco
36 folhas (18g)
- ☐ chili em pó
2 2/3 colher de sopa (22g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
10 oz (283g)
- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (226g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

☐ pimentão
5 1/4 grande (857g)

☐ espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)

☐ couve-manteiga
2 lbs (964g)

☐ tomates
60 tomatinhos (1020g)

☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)

☐ cogumelos
6 oz (170g)

☐ salmão
14 oz (397g)

Outro

☐ coxas de frango com pele
3/4 lbs (340g)

☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 embalagem (400 g) (397g)

Sopas, molhos e caldos

☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Doces

☐ mel
1/3 xícara (113g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (2g)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
ovos
12 grande (600g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos
3 dente (de alho) (9g)
espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com legumes e bacon

512 kcal  34g proteína  36g gordura  9g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

2 xícara, picada (298g)

ovos

8 grande (400g)

azeite

4 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

4 fatia(s) (40g)

cebola

1/2 xícara, picada (80g)

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.

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 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.

Tigela de café da manhã com carne

445 kcal ● 30g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

cogumelos, fatiado

3 oz (85g)

óleo

1 colher de chá (mL)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

carne moída (93% magra)

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

cogumelos, fatiado

6 oz (170g)

óleo

2 colher de chá (mL)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (226g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione os cogumelos e refogue alguns minutos até amolecerem.\r\nAdicione a carne, os temperos e uma pitada de sal e pimenta à frigideira. Esfarele a carne e mexa ocasionalmente até dourar e ficar totalmente cozida.\r\nTransfira a mistura de carne para uma tigela e adicione couve e abacate. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Bife salteado com pimentões

701 kcal ● 60g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



cebola, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

gingibre fresco, picado

1 1/4 colher de sopa (8g)

bife de alcatra cru, cortado em tiras finas

10 oz (283g)

azeite

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

pimentão, cortado em fatias finas

1 1/4 médio (149g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

cebola

5/8 pequeno (44g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates

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

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

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 ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal ● 79g proteína ● 56g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

paleta de porco

1 lbs (453g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra

**alho, picado**

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

sal

3/4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-manteiga

6 oz (170g)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

**abobrinha**

1 1/4 médio (245g)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
 2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
 3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
 4. Retire do fogo e sirva.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Peito de frango picante com alho e limão

22 oz - 852 kcal ● 140g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 22 oz

azeite

1 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

suco de limão

2 3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

páprica

1 pitada (0g)

pimenta caiena

2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tâmaras (medjool)
4 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

tâmaras (medjool)
3/4 xícara (150g)

1. Aproveite.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Ovos recheados com abacate

3 ovo(s) - 386 kcal ● 21g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

1 colher de sopa, picado (3g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

ovos

6 grande (300g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 435 kcal ● 13g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1 xícara (134g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

abobrinha

2 médio (392g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango marinado

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

9 1/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 2/3 oz (523g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

56 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/3 lbs (1045g)

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.

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho em pó
4 pitada (2g)
orégano seco
4 pitada, moído (1g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
abobrinha
1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)
abobrinha
2 médio (392g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de repolho (coleslaw)

244 kcal ● 2g proteína ● 21g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (2g)
cominho moído
2 pitada (1g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 embalagem (400 g) (199g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
cominho moído
4 pitada (1g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
azeite
3 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 embalagem (400 g) (397g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeletas(s) - 857 kcal ● 82g proteína ● 55g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido
2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
cominho moído
1 colher de sopa (6g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
sal
4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido
4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)
coentro em pó
2 colher de sopa (10g)
cominho moído
2 colher de sopa (12g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)
sal
1 colher de chá (6g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 14 oz

limão, cortado em gomos
5/8 grande (49g)
salmão, com pele
14 oz (397g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (1g)

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

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra

**alho, picado**

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

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 2/3 pequeno (97g)

abacates, picado

1 2/3 abacate(s) (335g)

folhas de couve, picado

1 2/3 maço (284g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Frango com mel e mostarda

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda Dijon

2 2/3 colher de sopa (42g)

mel

2 2/3 colher de sopa (57g)

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon

1/3 xícara (83g)

mel

1/3 xícara (113g)

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (756g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
 2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
 3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
 4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
 5. Retire da frigideira e sirva.
-