

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 3.400 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

3414 kcal ● 310g proteína (36%) ● 192g gordura (51%) ● 64g carboidrato (8%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

665 kcal, 25g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



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



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

410 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Carne seca \(beef jerky\)](#)
110 kcal



[Ovos cozidos](#)
3 ovo(s)- 208 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Almoço

1185 kcal, 154g proteína, 7g carboidratos líquidos, 57g gordura



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



[Peito de frango básico](#)
24 oz- 952 kcal

Jantar

1150 kcal, 95g proteína, 24g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Couve-de-bruxelas assada](#)
463 kcal



[Peru moído básico](#)
14 2/3 oz- 688 kcal

Day 2

3385 kcal ● 301g proteína (36%) ● 177g gordura (47%) ● 106g carboidrato (12%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

665 kcal, 25g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



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



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

410 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Carne seca \(beef jerky\)](#)
110 kcal



[Ovos cozidos](#)
3 ovo(s)- 208 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Almoço

1130 kcal, 143g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
22 oz- 814 kcal



[Batata-doce assada com alecrim](#)
315 kcal

Jantar

1180 kcal, 97g proteína, 31g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Caldo de ossos](#)
2 xícara(s)- 81 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã](#)
1099 kcal

Day 3 3287 kcal ● 283g proteína (34%) ● 158g gordura (43%) ● 148g carboidrato (18%) ● 35g fibra (4%)

Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Couve salteada
121 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal

Lanches

450 kcal, 12g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sorvete de banana
2 banana- 268 kcal

Almoço

1130 kcal, 143g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
22 oz- 814 kcal



Batata-doce assada com alecrim
315 kcal

Jantar

1180 kcal, 97g proteína, 31g carboidratos líquidos, 69g gordura



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã
1099 kcal

Day 4 3351 kcal ● 250g proteína (30%) ● 184g gordura (49%) ● 128g carboidrato (15%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Couve salteada
121 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal

Lanches

450 kcal, 12g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sorvete de banana
2 banana- 268 kcal

Almoço

1210 kcal, 85g proteína, 9g carboidratos líquidos, 86g gordura



Couve com alho
279 kcal



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal

Jantar

1160 kcal, 123g proteína, 43g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Batata-doce assada com alecrim
263 kcal

Day 5 3347 kcal ● 241g proteína (29%) ● 193g gordura (52%) ● 123g carboidrato (15%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Couve salteada
121 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal

Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sementes de girassol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almoço

1160 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 78g gordura



Coxas de frango paleo com cogumelos
9 oz- 899 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Jantar

1160 kcal, 123g proteína, 43g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Batata-doce assada com alecrim
263 kcal

Day 6 3371 kcal ● 222g proteína (26%) ● 229g gordura (61%) ● 60g carboidrato (7%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

550 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



Torrada com bacon e abacate
4 fatias- 552 kcal

Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sementes de girassol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almoço

1125 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
391 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
735 kcal

Jantar

1195 kcal, 92g proteína, 21g carboidratos líquidos, 78g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
670 kcal



Nozes
2/3 xícara(s)- 481 kcal

Day 7

3371 kcal ● 222g proteína (26%) ● 229g gordura (61%) ● 60g carboidrato (7%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

550 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



Torrada com bacon e abacate
4 fatias- 552 kcal

Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sementes de girassol
406 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almoço

1125 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
391 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão
735 kcal

Jantar

1195 kcal, 92g proteína, 21g carboidratos líquidos, 78g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
670 kcal



Nozes
2/3 xícara(s)- 481 kcal

Lanches

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
24 grande (1200g)
- ☐ manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ abacates
6 2/3 abacate(s) (1340g)
- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (132g)
- ☐ banana
4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)
- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 lbs (mL)
- ☐ óleo
5 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
1 3/4 lbs (806g)
- ☐ tomates
16 médio inteiro (6 cm diâ.) (1989g)
- ☐ cebola
1/4 xícara, picado (65g)
- ☐ batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- ☐ folhas de couve
12 xícara, picada (480g)
- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
- ☐ couve-manteiga
14 oz (397g)

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
14 2/3 oz (416g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 1/2 lbs (4201g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
2 lb (907g)

Outro

- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
1 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/2 lbs (212g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ grãos de girassol
6 3/4 oz (191g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- ☐ bacon
8 fatia(s) (80g)

- ☐ cogumelos
6 oz (170g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
10 1/2 g (11g)
 - ☐ sal
1 1/3 oz (38g)
 - ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
 - ☐ manjeriço fresco
42 folhas (21g)
 - ☐ pimenta-limão
2 3/4 colher de sopa (19g)
 - ☐ alecrim seco
1/4 oz (8g)
 - ☐ vinagre de maçã
4 colher de chá (20g)
 - ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
 - ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)
 - ☐ cebola em pó
5 pitada (2g)
 - ☐ tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)
-

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.

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

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

6 xícara, picada (240g)

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.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve

6 xícara, picada (240g)

ovos

12 grande (600g)

tomates

3 xícara, picada (540g)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

água

1 xícara (mL)

óleo

1 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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com bacon e abacate

4 fatias - 552 kcal ● 18g proteína ● 45g gordura ● 4g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates

1 abacate(s) (201g)

bacon

4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

2 abacate(s) (402g)

bacon

8 fatia(s) (80g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

1 1/2 lbs (672g)

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.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

4 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 3/4 colher de sopa (19g)

azeite

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 3/4 lbs (1232g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

1 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



alho, picado

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

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

14 oz (397g)

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

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

coxas de frango com pele

1 lbs (454g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 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 5

Coxas de frango paleo com cogumelos

9 oz - 899 kcal ● 63g proteína ● 69g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 oz

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura

6 oz (170g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 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.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento
(210g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

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.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

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 1/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

cebola

5 colher de chá, picado (25g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.)

(205g)

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 2/3 abacate(s) (335g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

cebola

1/4 xícara, picado (50g)

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.

Coxas de frango com tomilho e limão

735 kcal ● 86g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

1 lb (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

2 lb (907g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Carne seca (beef jerky)

110 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

Kiwi

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Sorvete de banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado e congelado
2 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (272g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado e congelado
4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o “sorvete” de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
6 3/4 oz (191g)

1. A receita não possui instruções.

Kiwi

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



azeite

2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

16 oz (454g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Peru moído básico

14 2/3 oz - 688 kcal ● 82g proteína ● 40g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

14 2/3 oz (416g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Caldo de ossos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

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

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1099 kcal 79g proteína 68g gordura 31g carboidrato 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**couve-de-bruxelas, pontas
aparadas e descartadas**
2 xícara (176g)
**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
2/3 lbs (302g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
xarope de bordo
2 2/3 colher de chá (mL)
vinagre de maçã
2 colher de chá (10g)
nozes
1/3 xícara, picado (37g)
maçãs, picado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (66g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-de-bruxelas, pontas
aparadas e descartadas**
4 xícara (352g)
**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/3 lbs (605g)
azeite
1/3 xícara (mL)
xarope de bordo
1 3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
4 colher de chá (20g)
nozes
2/3 xícara, picado (75g)
maçãs, picado
7/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (132g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango 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).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

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 pão

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:

manjeri  o fresco, ralado

36 folhas (18g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/4 lbs (1021g)

chili em pão

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 manjeri  o 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

263 kcal  3g prote  ina  12g gordura  31g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

1 1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

3 1/3 pitada (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

2 1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

5 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

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

Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal ● 80g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha, cortado em espiral

1 1/4 médio (245g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3/4 lbs (336g)

óleo

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola em pó

1/3 colher de chá (1g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

alho, picado fino

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

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, cortado em espiral

2 1/2 médio (490g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 lbs (672g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

cebola em pó

5 pitada (2g)

alho em pó

5 pitada (2g)

alho, picado fino

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

Nozes

2/3 xícara(s) - 481 kcal ● 10g proteína ● 45g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2/3 xícara, sem casca (69g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 1/2 xícara, sem casca (138g)

1. A receita não possui instruções.