

Meal Plan - Plano alimentar de 25 g de carboidratos



[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 1488 kcal ● 145g proteína (39%) ● 86g gordura (52%) ● 21g carboidrato (6%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Lanches

240 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Almoço

480 kcal, 69g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal

Jantar

560 kcal, 54g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Wrap de alface com frango estilo jalapeño popper
2 wrap(s) de alface- 478 kcal

Day 2 1453 kcal ● 179g proteína (49%) ● 68g gordura (42%) ● 19g carboidrato (5%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Lanches

240 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Almoço

480 kcal, 69g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal

Jantar

525 kcal, 89g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado
14 oz- 495 kcal



Pimentões e cebolas salteados
31 kcal

Day 3

1483 kcal ● 73g proteína (20%) ● 115g gordura (70%) ● 21g carboidrato (6%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

210 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Torresmo e salsa
174 kcal

Almoço

520 kcal, 23g proteína, 3g carboidratos líquidos, 45g gordura



BLT no pão de alface
2 sanduíche(s)- 518 kcal

Jantar

510 kcal, 24g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



Coxas de frango com cogumelos
3 onça(s)- 295 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga
2 1/2 xícara(s)- 215 kcal

Day 4

1454 kcal ● 101g proteína (28%) ● 101g gordura (63%) ● 17g carboidrato (5%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

210 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Torresmo e salsa
174 kcal

Almoço

520 kcal, 23g proteína, 3g carboidratos líquidos, 45g gordura



BLT no pão de alface
2 sanduíche(s)- 518 kcal

Jantar

480 kcal, 51g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Vagem com manteiga e alho
98 kcal



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Day 5

1454 kcal ● 102g proteína (28%) ● 98g gordura (61%) ● 20g carboidrato (5%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

210 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Torresmo e salsa
174 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 262 kcal

Jantar

520 kcal, 42g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeleta(s)- 428 kcal



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Day 6

1470 kcal ● 108g proteína (29%) ● 108g gordura (66%) ● 12g carboidrato (3%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torresmo com molho French Onion
200 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 262 kcal

Jantar

565 kcal, 43g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Almoço

500 kcal, 46g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torresmo com molho French Onion
200 kcal

Jantar

565 kcal, 43g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-limão
1/3 oz (9g)
- ☐ coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ queijo
4 oz (113g)
- ☐ queijo palito
1 vara (28g)
- ☐ queijo cheddar
2 oz (56g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
1 oz (28g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (47g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
1 grande (173g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (24g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (486g)
- ☐ alface romana
1/8 cabeça (68g)
- ☐ pimenta jalapeño
4 colher de sopa, picada (24g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ cogumelos
10 oz (284g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/3 abacate(s) (469g)
- ☐ framboesas
3 xícara (349g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1386g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 coxa (170 g cada) (85g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 lbs (482g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/2 xícara (284g)
- ☐ torresmo
5 oz (142g)
- ☐ dip de cebola à francesa
6 colher de sopa (88g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ pickles
4 haste (140g)
- ☐ alface iceberg
8 fatia(s) (280g)
- ☐ vagens frescas
4 oz (113g)
- ☐ brócolis congelado
1 xícara (91g)

- ☐ salsa
3/4 xícara (216g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

pimentão

1/2 colher de sopa, picado (5g)

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

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

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

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

Mini muffins de ovo e queijo

4 mini muffin(s) - 224 kcal  17g proteína  17g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- queijo cheddar**
3 colher de sopa, ralado (21g)
- água**
2 colher de chá (mL)
- ovos**
2 grande (100g)

- Para todas as 2 refeições:
- queijo cheddar**
6 colher de sopa, ralado (42g)
 - água**
4 colher de chá (mL)
 - ovos**
4 grande (200g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 1/3 pitada (1g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
tomates
1/3 pint, tomatinhos (99g)
alho, picado
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
tomates
2/3 pint, tomatinhos (199g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão
2 colher de chá (5g)
azeite
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão
4 colher de chá (9g)
azeite
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

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
Preeaqueça 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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

BLT no pão de alface

2 sanduíche(s) - 518 kcal ● 23g proteína ● 45g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

picles

2 haste (70g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

bacon

6 fatia(s) (60g)

alface iceberg

4 fatia(s) (140g)

Para todas as 2 refeições:

picles

4 haste (140g)

tomates

8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

bacon

12 fatia(s) (120g)

alface iceberg

8 fatia(s) (280g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do "pão".
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

4 colher de chá de tomates-cereja
(12g)

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

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alface romana

1 folha externa (28g)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

abacates, picado

1/6 abacate(s) (34g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-
cereja (25g)

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

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alface romana

2 folha externa (56g)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

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.

Nozes

3/8 xícara(s) - 262 kcal ● 6g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

6 colher de sopa, sem casca (38g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

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.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

3 tomates-cereja - 11 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
3 tomatinhos (51g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 tomatinhos (102g)

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

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Torresmo e salsa

174 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1 oz (28g)

salsa

4 colher de sopa (72g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo

3 oz (85g)

salsa

3/4 xícara (216g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo com molho French Onion

200 kcal ● 14g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

3/4 oz (21g)

dip de cebola à francesa

3 colher de sopa (44g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

1 1/2 oz (43g)

dip de cebola à francesa

6 colher de sopa (88g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo palito

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango estilo jalapeño popper

2 wrap(s) de alface - 478 kcal ● 48g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

alface romana

2 folha interna (12g)

pimenta jalapeño, sem sementes

4 colher de sopa, picada (24g)

alho em pó

2 pitada (1g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

cream cheese (queijo cremoso), amolecido

1 oz (28g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta e cozinhe em uma frigideira antiaderente ou asse a 350°F (180°C) por 25-30 minutos até o frango ficar totalmente cozido. Reserve para esfriar.
2. Em uma tigela grande, misture o cream cheese, o iogurte grego, a maionese, o alho em pó e os jalapeños (você pode modular o nível de picância omitindo ou incluindo as sementes. Quanto mais sementes, mais picante). Reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, corte em cubos e adicione à tigela. Misture até incorporar.
4. Misture delicadamente o queijo cheddar ralado e tempere com sal/pimenta a gosto.
5. Distribua a mistura uniformemente sobre as folhas de alface. Sirva.
6. Dica de preparo: guarde a mistura de salada de frango separadamente em um recipiente hermético na geladeira. Monte os wraps de alface pouco antes de servir.

Jantar 2

Comer em dia 2

Peito de frango marinado

14 oz - 495 kcal ● 88g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

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.

Pimentões e cebolas salteados

31 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



óleo

3/8 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, cortado em tiras

1/4 grande (41g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3

Coxas de frango com cogumelos

3 onça(s) - 295 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 onça(s)

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura

2 oz (57g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1/2 coxa (170 g cada) (85g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois 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 virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à 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 ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente 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 à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na

frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.

8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Arroz de couve-flor com manteiga

2 1/2 xícara(s) - 215 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

couve-flor congelada

2 1/2 xícara (284g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
 2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
 3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Vagem com manteiga e alho

98 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



alho, picado fino

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

vagens frescas, aparado e partido ao meio

4 oz (113g)

pimenta-limão

3/4 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve a ferver.
2. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.
3. Adicione manteiga às vagens; cozinhe e mexa até que a manteiga derreta, 2 a 3 minutos.
4. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até que o alho esteja macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.
5. Sirva.

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeletas(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 costeletas(s)

azeite, dividido

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 pedaço (185g)

coentro em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

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.

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 6

Comer em dia 6 e dia 7

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal 40g proteína 34g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- torresmo, esmagado**
1/4 oz (7g)
- coxas de frango com pele**
1/2 lbs (227g)
- tempero cajun**
1/3 colher de chá (1g)
- molho picante**
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- 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)

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.

Cogumelos salteados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cogumelos, fatiado**
4 oz (113g)
- óleo**
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- cogumelos, fatiado**
1/2 lbs (227g)
- óleo**
1 colher de sopa (mL)

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