

Meal Plan - Plano alimentar de 45 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

1517 kcal ● 119g proteína (31%) ● 95g gordura (57%) ● 34g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

235 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 117 kcal

Lanches

240 kcal, 2g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Mirtos com creme](#)

242 kcal

Almoço

545 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)

122 kcal



[Peito de frango básico](#)

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

495 kcal, 41g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)

107 kcal



[Costeletas de porco com mel e chipotle](#)

386 kcal

Day 2

1517 kcal ● 119g proteína (31%) ● 95g gordura (57%) ● 34g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

235 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 117 kcal

Lanches

240 kcal, 2g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Mirtos com creme](#)

242 kcal

Almoço

545 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)

122 kcal



[Peito de frango básico](#)

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

495 kcal, 41g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)

107 kcal



[Costeletas de porco com mel e chipotle](#)

386 kcal

Day 3

1495 kcal ● 116g proteína (31%) ● 93g gordura (56%) ● 34g carboidrato (9%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

545 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal

Jantar

525 kcal, 55g proteína, 11g carboidratos líquidos, 28g gordura



Arroz de couve-flor

3 1/2 xícara(s)- 212 kcal



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal

Day 4

1476 kcal ● 108g proteína (29%) ● 96g gordura (59%) ● 32g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

545 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal

Jantar

510 kcal, 46g proteína, 9g carboidratos líquidos, 31g gordura



Morangos com creme

153 kcal



Salada de frango Buffalo

356 kcal

Day 5

1478 kcal ● 126g proteína (34%) ● 94g gordura (57%) ● 25g carboidrato (7%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

525 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Peru moído básico

9 1/3 oz- 438 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s)- 86 kcal

Jantar

530 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal

Day 6

1472 kcal ● 80g proteína (22%) ● 114g gordura (70%) ● 21g carboidrato (6%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

305 kcal, 21g proteína, 1g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacon

6 fatia(s)- 303 kcal

Lanches

150 kcal, 1g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aipo com molho ranch

148 kcal

Almoço

540 kcal, 6g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal



Castanhas de macadâmia

326 kcal

Jantar

480 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal



Quiabo

1/2 xícara- 20 kcal

Day 7 1472 kcal ● 80g proteína (22%) ● 114g gordura (70%) ● 21g carboidrato (6%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

305 kcal, 21g proteína, 1g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacon
6 fatia(s)- 303 kcal

Almoço

540 kcal, 6g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Bifes de repolho assados com molho
214 kcal



Castanhas de macadâmia
326 kcal

Lanches

150 kcal, 1g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aipo com molho ranch
148 kcal

Jantar

480 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Quiabo
1/2 xícara- 20 kcal

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)
- ☐ mel
2 1/2 colher de chá (18g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
3/4 xícara (111g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ morangos
4 colher de sopa, fatiada (42g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme de leite (nata) para bater
2/3 xícara (mL)
- ☐ manteiga
2/3 vara (77g)
- ☐ ghee
2 1/2 colher de chá (11g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (381g)
- ☐ brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
- ☐ cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
- ☐ aipo cru
1/2 maço (253g)
- ☐ alho
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ quiabo, congelado
1 xícara (112g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
2/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
10 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3/4 lbs (354g)
- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1442g)
- ☐ carne moída de peru, crua
9 1/3 oz (265g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
4 1/2 xícara (510g)
- ☐ tempero italiano
1/6 recipiente (≈21 g) (4g)
- ☐ torresmo
3 1/4 oz (92g)
- ☐ coxas de frango com pele
18 3/4 oz (529g)
- ☐ folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 fl oz (mL)

☐ repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

☐ sal
1/4 oz (6g)

☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)

☐ tempero chipotle
5 pitada (1g)

☐ tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacon

6 fatia(s) - 303 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

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

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

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 3 e dia 4

Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1 3/4 xícara (159g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/4 xícara (50g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
sal
1/4 colher de chá (1g)

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.

Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

1/3 lbs (151g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

2/3 lbs (303g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

1 3/4 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

9 1/3 oz (265g)

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.

Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

repolho

1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

repolho

1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos com creme

242 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
6 colher de sopa (56g)
creme de leite (nata) para bater
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
3/4 xícara (111g)
creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara (mL)

1. Coloque os mirtilos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torresmo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
3 oz (85g)

1. Aproveite.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aipo com molho ranch

148 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, cortado em tiras
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, cortado em tiras
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

água

2 colher de chá (mL)

tempero chipotle

1/3 colher de chá (1g)

mel

1 1/4 colher de chá (9g)

**costeletas de lombo de porco,
sem osso, cruas**

6 1/4 oz (177g)

ghee

1 1/4 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

água

1 1/4 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

5 pitada (1g)

mel

2 1/2 colher de chá (18g)

**costeletas de lombo de porco,
sem osso, cruas**

3/4 lbs (354g)

ghee

2 1/2 colher de chá (11g)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Arroz de couve-flor

3 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

3 1/2 xícara (397g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

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 4

Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



creme de leite (nata) para bater

2 2/3 colher de sopa (mL)

morangos

4 colher de sopa, fatiada (42g)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Salada de frango Buffalo

356 kcal ● 45g proteína ● 16g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



maionese
1 colher de sopa (mL)
cebola, picado
3 colher de sopa, picada (30g)
Molho Frank's Red Hot
2 1/4 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
aipo cru, picado
3/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (13g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



sal
1 pitada (1g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/4 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.

Frango frito low carb

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



Rende 8 onças (oz)

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)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Quiabo

1/2 xícara - 20 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quiabo, congelado

1/2 xícara (56g)

Para todas as 2 refeições:

quiabo, congelado

1 xícara (112g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
 2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
 3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.
-