

Meal Plan - Plano alimentar de 95 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

1495 kcal ● 94g proteína (25%) ● 76g gordura (46%) ● 81g carboidrato (22%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Smoothie proteico de morango e banana
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

180 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

520 kcal, 31g proteína, 36g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

490 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de atum com abacate
327 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 2

1535 kcal ● 96g proteína (25%) ● 84g gordura (49%) ● 77g carboidrato (20%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Smoothie proteico de morango e banana
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

180 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

560 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface
2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Jantar

490 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de atum com abacate
327 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 3

1570 kcal ● 105g proteína (27%) ● 79g gordura (45%) ● 84g carboidrato (21%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

180 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga

1/2 fatia(s)- 57 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

560 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface- 445 kcal

Jantar

525 kcal, 45g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal

Day 4

1463 kcal ● 121g proteína (33%) ● 78g gordura (48%) ● 40g carboidrato (11%) ● 30g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

515 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve com alho

199 kcal



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Jantar

525 kcal, 45g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal

Day 5

1442 kcal ● 143g proteína (40%) ● 70g gordura (44%) ● 37g carboidrato (10%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

515 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve com alho
199 kcal



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Jantar

505 kcal, 66g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal

Day 6

1503 kcal ● 129g proteína (34%) ● 85g gordura (51%) ● 39g carboidrato (10%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

130 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve com alho
80 kcal



Coxas ao molho Buffalo
8 oz- 467 kcal

Jantar

505 kcal, 66g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal

Day 7

1510 kcal ● 78g proteína (21%) ● 105g gordura (63%) ● 46g carboidrato (12%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

130 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve com alho

80 kcal



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal

Jantar

510 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 40g gordura



Recheio de salsicha e maçã

375 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- ☐ morangos congelados
2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)
- ☐ clementinas
9 fruta (666g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)
- ☐ maçãs
1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ água
3 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 1/2 oz (72g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pecãs
1 colher de sopa, picada (6g)

Outro

- ☐ cubos de gelo
1 1/2 xícara(s) (210g)
- ☐ folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Produtos lácteos e ovos

Produtos de panificação

- ☐ pão
5 1/2 fatia (176g)
- ☐ recheio de pão de milho temperado
1 oz (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (190g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (570g)
- ☐ pimentão
3 grande (469g)
- ☐ alface romana
4 folha interna (24g)
- ☐ alho
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ couve-manteiga
1 3/4 lbs (794g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ manjerição fresco
12 folhas (6g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ provolone
2 fatia(s) (56g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)

- ☐ bife de alcatra cru
1/2 lbs (227g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1348g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de frango
1/4 xícara(s) (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de porco crua
2 3/4 oz (76g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

água

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

5 amêndoa (6g)

morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 3 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

água

3 colher de sopa (mL)

amêndoas

15 amêndoa (18g)

morangos congelados

2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)

cubos de gelo

1 1/2 xícara(s) (210g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal  1g proteína  0g gordura  15g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- clementinas**
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

- clementinas**
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

ovos

4 grande (200g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Philly cheesesteak em wrap de alface

2 wrap(s) de alface - 445 kcal ● 32g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 pequeno (74g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
provolone
1 fatia(s) (28g)
alface romana
2 folha interna (12g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
pimentão, cortado em tiras
2 pequeno (148g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
provolone
2 fatia(s) (56g)
alface romana
4 folha interna (24g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e cozinhe até dourar e ficar totalmente cozida, cerca de 5-10 minutos. Retire a carne da frigideira e reserve.
Adicione as cebolas e os pimentões à frigideira com os sucos da carne que restaram e frite até os vegetais ficarem macios, cerca de 10 minutos.
Escorra qualquer líquido restante e adicione a carne de volta à panela.
Acrescente o queijo e mexa até que o queijo tenha derretido por completo. Tempere com tempero italiano e sal/pimenta a gosto.
Coloque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

1/2 lbs (227g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

4 pitada (2g)

pão

1/2 fatia (16g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 1/2 fatia (48g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

90 kcal 4g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

tomates

6 colher de sopa, picada (68g)

atum enlatado

1 1/2 lata (258g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

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

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

pimentão, fatiado

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

pimentão, fatiado

2 médio (238g)

1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes. \r\nEspalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

chili em pão

1 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

azeitonas verdes

6 grande (26g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pão

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

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

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

10 colher de sopa (mL)

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

1 1/4 lbs (560g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Recheio de salsicha e maçã

375 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



recheio de pão de milho temperado

1 oz (28g)

caldo de frango

1/4 xícara(s) (mL)

maçãs, picado grosseiramente

1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

linguiça de porco crua

2 2/3 oz (76g)

pecãs

2 2/3 colher de chá, picada (6g)

1. Coloque as nozes-pecã em uma pequena frigideira e cozinhe em fogo médio por um ou dois minutos até torrarem levemente, mexendo com frequência. Reserve.
2. Coloque a salsicha (se estiver em tripas, descarte as tripas e cozinhe apenas a carne, rompendo-a) em uma frigideira grande e cozinhe em fogo alto por cerca de 10 minutos, até não ficar mais rosada. Despeje qualquer líquido.
3. Em uma panela, adicione o caldo de frango, a maçã e o pacote de tempero do recheio (se houver) e leve a ferver.
4. Retire o caldo do fogo e misture a mistura de recheio. Cubra e deixe descansar por 3–5 minutos.
5. Misture a salsicha ao recheio.
6. Ao servir, cubra com as nozes-pecã tostadas.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-