Plano Alimentar - Dieta de 95 g de carboidratos

Lista de Compra Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 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

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

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

Almoço

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

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

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Lanches

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

Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

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

Jantar

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

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

Salada de atum com abacate
327 kcal

Dia 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

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

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

Almoço

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

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

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

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

Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

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

Jantar

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

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

Salada de atum com abacate
327 kcal

Dia 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

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

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

Almoço

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

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

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

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

Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

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

Jantar

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

Frango assado com tomates e azeitonas
6 onça(s)- 300 kcal

Tiras de pimentão com guacamole (keto)
150 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Dia 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

Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Almoço

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

Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Couve com alho
199 kcal

Lanches

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

Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

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

Frango assado com tomates e azeitonas
6 onça(s)- 300 kcal

Tiras de pimentão com guacamole (keto)
150 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Dia 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

Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Almoço

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

Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal

Couve com alho
199 kcal

Lanches

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

Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

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

Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Dia 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

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

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

Almoço

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

Coxas ao molho Buffalo
8 oz- 467 kcal

Couve com alho
80 kcal

Lanches

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

Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

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

Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Dia 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

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

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

Almoço

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

Coxas ao molho Buffalo
8 oz- 467 kcal

Couve com alho
80 kcal

Lanches

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

Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

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

Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Recheio de salsicha e maçã
375 kcal

Lista de Compras

Frutas e sucos de frutas

- [ ] clementinas
  9 fruta (666g)
- [ ] morangos congelados
  2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)
- [ ] banana
  3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- [ ] suco de limão
  2 colher de chá (10mL)
- [ ] abacates
  2 abacate(s) (402g)
- [ ] azeitonas verdes
  12 grande (53g)
- [ ] maçãs
  1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

Produtos lácteos e ovos

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

Produtos de panificação

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

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)
- [ ] miolos de girassol
  1 oz (28g)
- [ ] pecãs
  1 colher de sopa, picada (6g)

Outro

- [ ] cubos de gelo
  1 1/2 xícara(s) (210g)

Bebidas

- [ ] água
  3 colher de sopa (45mL)
- [ ] proteína em pó
  1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Especiarias e ervas

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

Peixes e mariscos

- [ ] atum enlatado
  2 lata(s) (344g)

Vegetais e produtos vegetais

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

Gorduras e óleos

- [ ] molho para salada
  1 xícara (225mL)
- [ ] óleo
  2 1/4 oz (68mL)
- [ ] azeite
  2 colher de chá (10mL)
- [ ] molho para marinar
  10 colher de sopa (151mL)

Produtos bovinos

- [ ] 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)
- [ ] bife de sirloin 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 (41mL)
- [ ] caldo de galinha pronto
  1/4 xícara(s) (mL)

Salsichas e embutidos

- [ ] linguiça de porco, crua
  2 3/4 oz (76g)

Receitas

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

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

Para uma única refeição:

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.

Smoothie proteico de morango e banana

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

Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
morangos congelados
3/4 xícara, sem descongelar (112g)
amêndoas
5 amêndoa (6g)
água
1 colher de sopa (15mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 3 refeições:

cubos de gelo
1 1/2 xícara(s) (210g)
morangos congelados
2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)
amêndoas
15 amêndoa (18g)
água
3 colher de sopa (45mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Clementina

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

Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de ovo cozido e abacate

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

Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
sal
1/2 pitada (0g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

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

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

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

Omelete de pote com legumes

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

Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
pimentão, picado
1 pequeno (74g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)

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.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche de atum com abacate

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

Rende 1 sanduíche(s)

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (3mL)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (86g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

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

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Philly cheesesteak em wrap de alface

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

Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
óleo
2 colher de chá (10mL)
pimentão, cortado em tiras
1 pequeno (74g)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
bife de sirloin cru, cortado em tiras
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
queijo provolone
2 fatia(s) (56g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
óleo
4 colher de chá (20mL)
pimentão, cortado em tiras
2 pequeno (148g)
cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
bife de sirloin cru, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)

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.\r\nAdicione 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.\r\nEscorra 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.\r\nColoque a mistura de carne nas folhas de alface e sirva.

Banana

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

Para uma única refeição:

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.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango básico

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

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (15mL)

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.

Couve com alho

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

Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
óleo
2 colher de chá (9mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (19mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas ao molho Buffalo

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

Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (20mL)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (40mL)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

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.

Couve com alho

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

Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

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.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Clementina

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

Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

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

Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

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

Para uma única refeição:

pão
1/2 fatia (16g)
manteiga
4 pitada (2g)

Para todas as 3 refeições:

pão
1 1/2 fatia (48g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)

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

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

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

Para uma única refeição:

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

Clementina

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

Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

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

Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

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

Para uma única refeição:

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.

Salada de atum com abacate

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

Para uma única refeição:

abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
atum enlatado
3/4 lata(s) (129g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
atum enlatado
1 1/2 lata(s) (258g)
tomates
6 colher de sopa, picada (68g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

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

Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)
azeite
1 colher de chá (5mL)
sal
2 pitada (2g)
azeitonas verdes
6 grande (26g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
manjericão fresco, ralado
6 folhas (3g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (10mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjericão fresco, ralado
12 folhas (6g)

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 manjericão 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.

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

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

Para uma única refeição:

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (23mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango marinado

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

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
molho para marinar
5 colher de sopa (75mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
molho para marinar
10 colher de sopa (150mL)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (90mL)

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

Jantar 4

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

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

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

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

Recheio de salsicha e maçã

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

pecãs
2 2/3 colher de chá, picada (6g)
linguiça de porco, crua
2 2/3 oz (76g)
caldo de galinha pronto
1/4 xícara(s) (mL)
recheio de pão de milho temperado
1 oz (28g)
maçãs, picado grosseiramente
1/6 médio (≈8 cm diâ.) (30g)

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.