

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1000 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

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

Day 1

997 kcal ● 99g proteína (40%) ● 40g gordura (36%) ● 45g carboidrato (18%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

430 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

429 kcal

Almoço

345 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

Day 2

947 kcal ● 98g proteína (42%) ● 45g gordura (43%) ● 25g carboidrato (10%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

360 kcal, 44g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

6 oz- 222 kcal

Almoço

360 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal



Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal

Day 3 1029 kcal ● 94g proteína (36%) ● 52g gordura (45%) ● 35g carboidrato (13%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pistaches
188 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

415 kcal, 40g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tigela de carne, brócolis e batata-doce
385 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Almoço

360 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



Arroz de couve-flor
1 xícara(s)- 61 kcal

Day 4 961 kcal ● 105g proteína (44%) ● 31g gordura (29%) ● 51g carboidrato (21%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pistaches
188 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

400 kcal, 49g proteína, 37g carboidratos líquidos, 3g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Camarão cajun com limão
8 oz- 215 kcal

Almoço

305 kcal, 43g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos
6 oz- 224 kcal

Day 5

1021 kcal ● 126g proteína (49%) ● 43g gordura (38%) ● 21g carboidrato (8%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s)- 232 kcal

Jantar

400 kcal, 57g proteína, 9g carboidratos líquidos, 13g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Ervilha-torta

82 kcal

Almoço

380 kcal, 47g proteína, 6g carboidratos líquidos, 17g gordura



Rosbife

330 kcal



Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 6

1022 kcal ● 95g proteína (37%) ● 48g gordura (43%) ● 42g carboidrato (16%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s)- 232 kcal

Jantar

355 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 20g gordura



Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Almoço

420 kcal, 31g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Ensopado inglês Scouse

309 kcal

Café da manhã

245 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 13g gordura

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s)- 232 kcal

Jantar

355 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 20g gordura

Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal

Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Almoço

420 kcal, 31g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura

Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal

Ensopado inglês Scouse

309 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
17 1/2 oz (496g)
- ☐ batata-doce
2 1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (473g)
- ☐ tomates
12 tomatinhos (204g)
- ☐ folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (195g)
- ☐ pimentão vermelho
3/4 xícara, picada (112g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 xícara (68g)
- ☐ batatas
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
- ☐ cenouras
1 grande (72g)
- ☐ repolho
1 xícara, picada (89g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de chá (3g)
- ☐ manjeriço fresco
12 folhas (6g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1071g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 médio (564g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)
- ☐ lima
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
4 xícara (454g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
6 oz (170g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)
- ☐ carne bovina para ensopado, crua
1/2 lbs (227g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
1/2 lbs (227g)
- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)

Produtos suínos

- ☐ presunto cozido
6 oz sem osso (170g)

Bebidas

☐ água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)

☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (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.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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 5, dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Muffins paleo para café da manhã

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto cozido, esfarelado

2 oz sem osso (57g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

pimentão vermelho

4 colher de sopa, picada (37g)

ovos

2 médio (88g)

Para todas as 3 refeições:

presunto cozido, esfarelado

6 oz sem osso (170g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

cebola

3/4 xícara, picada (120g)

pimentão vermelho

3/4 xícara, picada (112g)

ovos

6 médio (264g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- brócolis congelado**
1 1/2 xícara (137g)
- sal**
3/4 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
3/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

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

6 oz (168g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
 2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
 3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
 5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g prote ina ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

1 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peitos de frango (tenderloins) básicos

6 oz - 224 kcal ● 38g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

Filés de peito de frango, crus
6 oz (170g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Ensopado inglês Scouse

309 kcal ● 28g proteína ● 9g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, cortado em pedaços
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)
cenouras, picado
1/2 grande (36g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
repolho, picado
1/2 xícara, picada (45g)
cebola, picado
1/4 grande (38g)
carne bovina para ensopado, crua
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, cortado em pedaços
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
cenouras, picado
1 grande (72g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
repolho, picado
1 xícara, picada (89g)
cebola, picado
1/2 grande (75g)
carne bovina para ensopado, crua
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-7 minutos.
2. Adicione a carne para ensopado com sal e pimenta e cozinhe até a carne dourar por todos os lados.
3. Adicione cenouras e repolho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 3-5 minutos.
4. Misture as batatas, o caldo e o molho inglês (Worcestershire). Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 30 minutos a 2 horas. O ensopado fica pronto quando a carne estiver cozida e os legumes macios; quanto mais tempo cozinhar, mais macio e saboroso ficará.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tigela de frango, brócolis e batata-doce
429 kcal ● 44g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

3/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (158g)

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

6 oz (168g)

páprica

3 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (107g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango com limão e pimenta

6 oz - 222 kcal ● 38g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

pimenta-limão

1 colher de chá (3g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tigela de carne, brócolis e batata-doce

385 kcal ● 39g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

carne moída (93% magra)

6 oz (170g)

páprica

1 pitada (0g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Camarão cajun com limão

8 oz - 215 kcal ● 46g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

lima, espremido

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

camarão cru, descascado e com a veia removida

1/2 lbs (227g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

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

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

1 lbs (453g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.