

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1400 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

1409 kcal ● 130g proteína (37%) ● 71g gordura (45%) ● 38g carboidrato (11%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 29g proteína, 22g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal

Almoço

440 kcal, 59g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Tilápia frita na frigideira](#)
10 oz- 372 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

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



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Abacate](#)
176 kcal

Jantar

465 kcal, 34g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
327 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/6 xícara(s)- 139 kcal

Day 2

1353 kcal ● 138g proteína (41%) ● 61g gordura (41%) ● 40g carboidrato (12%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

255 kcal, 29g proteína, 22g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal

Almoço

440 kcal, 59g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Tilápia frita na frigideira](#)
10 oz- 372 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

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



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Abacate](#)
176 kcal

Jantar

410 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



[Salada simples de couve](#)
2 xícara(s)- 110 kcal

Day 3

1414 kcal

95g proteína (27%)

76g gordura (49%)

70g carboidrato (20%)

17g fibra (5%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Toranja

1 toranja- 119 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sementes de girassol

226 kcal

Almoço

475 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 23g gordura

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Salada básica de frango e espinafre

152 kcal

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

435 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

Day 4

1366 kcal

95g proteína (28%)

79g gordura (52%)

46g carboidrato (13%)

22g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Toranja

1 toranja- 119 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sementes de girassol

226 kcal

Almoço

430 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura

Wrap de alface com rosbife e abacate

1 wrap(s)- 316 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

435 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal

Day 5

1387 kcal

95g proteína (27%)

94g gordura (61%)

24g carboidrato (7%)

17g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura

- 

Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal
- 

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura

- 

Sementes de girassol

226 kcal

Almoço

435 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura

- 

Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal
- 

Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal
- 

Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal

Jantar

450 kcal, 36g proteína, 10g carboidratos líquidos, 27g gordura

- 

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal
- 

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 6

1355 kcal

106g proteína (31%)

78g gordura (52%)

42g carboidrato (12%)

16g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura

- 

Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal
- 

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

195 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 2g gordura

- 

Carne seca (beef jerky)

146 kcal
- 

Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Almoço

435 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura

- 

Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal
- 

Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal
- 

Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal

Jantar

450 kcal, 36g proteína, 10g carboidratos líquidos, 27g gordura

- 

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal
- 

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal

Day 7

1353 kcal ● 125g proteína (37%) ● 54g gordura (36%) ● 72g carboidrato (21%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
167 kcal



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

Lanches

195 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 2g gordura



Carne seca (beef jerky)
146 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Almoço

455 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 6g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Lombo de porco
9 1/3 oz- 273 kcal

Jantar

425 kcal, 31g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Salada de frango com abacate e maçã
412 kcal

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ atum enlatado
3/4 lata (129g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ manjeriçao fresco
6 folhas (3g)
- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda
1 colher de chá (5g)
- ☐ tempero chipotle
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
9 xícara (819g)
- ☐ cebola
1/6 pequeno (13g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (223g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
- ☐ alface romana
1 folha externa (28g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ aipo cru
1/6 maço (89g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ ghee
2 colher de chá (9g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
6 grande (26g)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ maçãs
3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
6 3/4 colher de sopa (57g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (106g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
25 1/2 oz (719g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ roast beef fatiado (fri-frio)
4 oz (113g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
- ☐ bacon
2 fatia(s) (20g)

☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

☐ lombo suíno (tenderloin), cru
9 1/3 oz (264g)

Cereais matinais

☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)

Lanches

☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

Outro

☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)

☐ folhas verdes variadas
4 xícara (120g)

☐ couve-flor congelada
5 xícara (567g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

2/3 xícara(s) (54g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 xícara (136g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente. Despeje a mistura de ovos. Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 grande (50g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

bacon

2/3 fatia(s) (7g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

Para todas as 3 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

bacon

2 fatia(s) (20g)

alho em pó

4 pitada (2g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmigalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

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.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia frita na frigideira

10 oz - 372 kcal  56g proteína  16g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tilápia crua
10 oz (280g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua
1 1/4 lbs (560g)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
azeite
5 colher de chá (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal  3g proteína  5g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal  5g proteína  16g gordura  10g carboidrato  1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

152 kcal  20g proteína  7g gordura  2g carboidrato  1g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

3 oz (85g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Banana

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

Rende 1 banana(s)

banana

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

1. A receita não possui instruções.

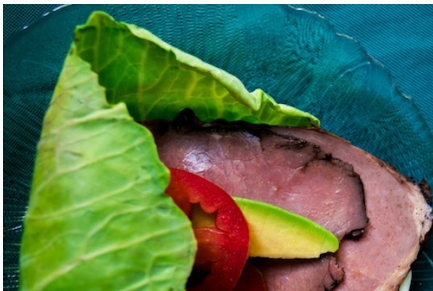


Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Wrap de alface com rosbife e abacate

1 wrap(s) - 316 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 wrap(s)

tomates, cortado em cubos

1/2 tomate-ameixa (31g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

roast beef fatiado (fri-frio)

4 oz (113g)

mostarda

1 colher de chá (5g)

alface romana

1 folha externa (28g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

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

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Purê de batata-doce

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



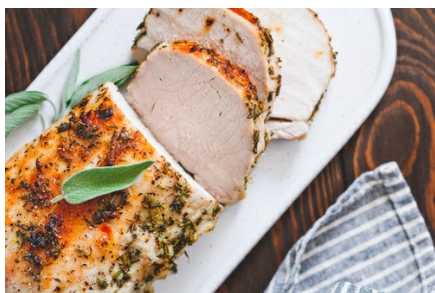
batata-doce

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.

Lombo de porco

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

lombo suíno (tenderloin), cru

9 1/3 oz (264g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\r\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\r\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

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

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (106g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Carne seca (beef jerky)

146 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- 1. A receita não possui instruções.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

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



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)

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.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

1. A receita não possui instruções.



Jantar 2

Comer em dia 2

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 6 onça(s)

manjeriçao fresco, ralado

6 folhas (3g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

chili em pó

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)

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 manjeriçao 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.

Salada simples de couve

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



Rende 2 xícara(s)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

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

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 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



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

água

1/2 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

mel

1 colher de chá (7g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 oz (142g)

ghee

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

água

1 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

mel

2 colher de chá (14g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

10 oz (283g)

ghee

2 colher de chá (9g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Talos de aipo

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



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal ● 31g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



maçãs, finamente picado

3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

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

1/4 lbs (128g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

3/4 pitada (1g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru

1 1/2 colher de sopa, picado (9g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.