

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1500 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

1483 kcal ● 145g proteína (39%) ● 58g gordura (35%) ● 71g carboidrato (19%) ● 24g 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

225 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Palitos de cenoura](#)
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



[Chips de presunto com salsa](#)
6 fatias- 157 kcal

Almoço

465 kcal, 34g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Wrap de alface club de presunto](#)
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

485 kcal, 68g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Peito de frango básico](#)
10 2/3 oz- 423 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
64 kcal

Day 2

1483 kcal ● 145g proteína (39%) ● 58g gordura (35%) ● 71g carboidrato (19%) ● 24g 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

225 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Palitos de cenoura](#)
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



[Chips de presunto com salsa](#)
6 fatias- 157 kcal

Almoço

465 kcal, 34g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Wrap de alface club de presunto](#)
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

485 kcal, 68g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Peito de frango básico](#)
10 2/3 oz- 423 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
64 kcal

Day 3

1450 kcal ● 107g proteína (29%) ● 69g gordura (43%) ● 64g carboidrato (18%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal



Uvas

58 kcal

Almoço

485 kcal, 63g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Lombo de porco

9 1/3 oz- 273 kcal

Jantar

535 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal

Day 4

1450 kcal ● 107g proteína (29%) ● 69g gordura (43%) ● 64g carboidrato (18%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal



Uvas

58 kcal

Almoço

485 kcal, 63g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Lombo de porco

9 1/3 oz- 273 kcal

Jantar

535 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal

Day 5

1514 kcal ● 109g proteína (29%) ● 82g gordura (49%) ● 65g carboidrato (17%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Almoço

505 kcal, 53g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal

Jantar

515 kcal, 44g proteína, 3g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Carnitas na panela elétrica

8 oz- 410 kcal

Day 6

1483 kcal ● 149g proteína (40%) ● 72g gordura (44%) ● 45g carboidrato (12%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Claras mexidas

182 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Almoço

510 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Jantar

525 kcal, 82g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

15 oz- 468 kcal

Day 7

1483 kcal

149g proteína (40%)

72g gordura (44%)

45g carboidrato (12%)

16g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Claras mexidas

182 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Almoço

510 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Jantar

525 kcal, 82g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

15 oz- 468 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ banana
6 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (762g)
- ☐ morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ nectarina
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (284g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (126g)
- ☐ alface romana
3 folha externa (84g)
- ☐ cenouras
12 médio (732g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ aipo cru
7 talo médio (19-20 cm de comprimento) (280g)
- ☐ brócolis congelado
11 1/2 xícara (1047g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
21 3/4 oz (616g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ tempero cajun
1/4 xícara (23g)

Bebidas

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/4 lbs (119g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 1/2 oz (74g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)

Outro

- ☐ cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 3/4 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)

Produtos suínos

- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
18 2/3 oz (529g)
- ☐ paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Peixes e mariscos

☐ pó proteico
1 1/4 oz (37g)

☐ água
2 colher de sopa (mL)

☐ atum enlatado
1 lata (172g)

☐ bacalhau, cru
30 oz (850g)

Produtos lácteos e ovos

☐ claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

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

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

2 colher de sopa (mL)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

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 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
manteiga de amêndoa
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
 2. Espalhe manteiga de amêndoa ao longo do centro
-

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

182 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

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 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

cebola

6 fatias finas (54g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

alface romana

1 1/2 folha externa (42g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

cebola

12 fatias finas (108g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

alface romana

3 folha externa (84g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

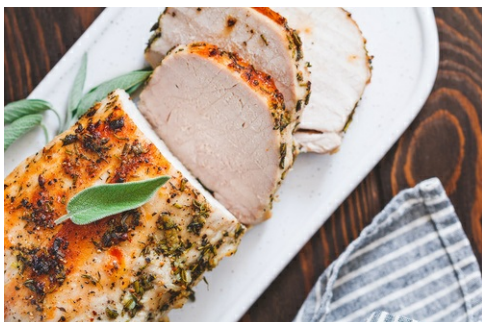
Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 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.

Lombo de porco

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

lombo suíno (tenderloin), cru
18 2/3 oz (529g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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



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

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

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

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.

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



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.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Chips de presunto com salsa

6 fatias - 157 kcal ● 24g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa
3 colher de sopa (54g)
presunto fatiado
6 fatia (138g)

Para todas as 2 refeições:

salsa
6 colher de sopa (108g)
presunto fatiado
12 fatia (276g)

1. Corte o presunto em pedaços no tamanho de uma mordida.
2. Cozinhe no forno tostador a 400°F (200°C) ou frite em uma frigideira com spray antiaderente.
3. Cozinhe até as bordas começarem a dourar e o presunto ficar mais firme, cerca de 6 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar. Eles firmam ainda mais ao esfriar.
5. Sirva com salsa.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal 6g proteína 10g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pó proteico**
1/2 colher de sopa (3g)
- farinha de amêndoa**
1/2 colher de sopa (4g)
- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

- pó proteico**
1 colher de sopa (6g)
- farinha de amêndoa**
1 colher de sopa (7g)
- manteiga de amêndoa**
2 colher de sopa (31g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Uvas

58 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- uvas**
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

- uvas**
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sorvete de banana

1 banana - 134 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado e congelado

1 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (136g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado e congelado

3 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (408g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o “sorvete” de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

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

Tomates salteados com alho e ervas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

tomates

1/4 pint, tomatinhos (75g)

alho, picado

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

3 1/2 médio (214g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

7 médio (427g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

atum enlatado

1 lata (172g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

paleta de porco
1/2 lbs (227g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bacalhau ao estilo cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tempero cajun
5 colher de chá (11g)
bacalhau, cru
15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
tempero cajun
1/4 xícara (23g)
bacalhau, cru
30 oz (850g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

