

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1600 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

1581 kcal ● 118g proteína (30%) ● 98g gordura (56%) ● 30g carboidrato (7%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tigela de ovo cozido e abacate](#)
320 kcal

Lanches

195 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal



[Tiras de pimentão com guacamole](#)
150 kcal

Almoço

520 kcal, 66g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Couve com alho](#)
159 kcal



[Costeletas de porco ao curry](#)
1 1/2 costeleta(s)- 359 kcal

Jantar

545 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Espaguete de abobrinha com queijo e bacon](#)
545 kcal

Day 2

1596 kcal ● 117g proteína (29%) ● 99g gordura (56%) ● 33g carboidrato (8%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tigela de ovo cozido e abacate](#)
320 kcal

Lanches

195 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal



[Tiras de pimentão com guacamole](#)
150 kcal

Almoço

540 kcal, 59g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
245 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
8 oz- 296 kcal

Jantar

540 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



[Cubos de bife paleo](#)
6 2/3 onça(s)- 479 kcal



[Pimentões cozidos](#)
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Day 3

1610 kcal ● 115g proteína (29%) ● 100g gordura (56%) ● 41g carboidrato (10%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Almoço

540 kcal, 59g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal

Jantar

540 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



Cubos de bife paleo

6 2/3 onça(s)- 479 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Day 4

1599 kcal ● 115g proteína (29%) ● 97g gordura (55%) ● 44g carboidrato (11%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Almoço

525 kcal, 47g proteína, 11g carboidratos líquidos, 32g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate

545 kcal

Day 5

1585 kcal ● 118g proteína (30%) ● 89g gordura (50%) ● 54g carboidrato (14%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1/2 sanduíche(s)- 184 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Almoço

525 kcal, 47g proteína, 11g carboidratos líquidos, 32g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle
464 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal

Day 6

1645 kcal ● 106g proteína (26%) ● 94g gordura (51%) ● 61g carboidrato (15%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1/2 sanduíche(s)- 184 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

305 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de ovo e abacate
531 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 23g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1/2 sanduíche(s)- 184 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

305 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de ovo e abacate
531 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 23g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ couve-manteiga
1/2 lbs (227g)
- ☐ pimentão
3 1/2 grande (585g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)
- ☐ abobrinha
1 médio (196g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ tomates
10 colher de sopa, picada (113g)
- ☐ chapéu de portobello
3 peça inteira (423g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
3 xícara (405g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ curry em pó
3 pitada (1g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)

Gorduras e óleos

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

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
1 1/2 pedaço (267g)
- ☐ bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
16 grande (800g)
- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ ghee
1 colher de sopa (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (929g)
- ☐ kiwi
7 fruta (483g)
- ☐ maçãs
4 médio (≈8 cm diâ.) (728g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 1/2 xícara (166g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
13 1/4 oz (378g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
- ☐ carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Bebidas

☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
15 oz (425g)

☐ bacon
6 fatia(s) (60g)

☐ água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Doces

☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

ovos

4 grande (200g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

pimentão

2 colher de sopa, picado (19g)

cebola

2 colher de sopa picada (20g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s) - 158 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoa igualmente sobre cada fatia.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sanduíche de café da manhã com portobelo

1/2 sanduíche(s) - 184 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, espesso
1 fatias (25g)
folhas verdes variadas
2 colher de sopa (4g)
bacon
2 fatia(s) (20g)
chapéu de portobello
1 peça inteira (141g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, espesso
3 fatias (75g)
folhas verdes variadas
6 colher de sopa (11g)
bacon
6 fatia(s) (60g)
chapéu de portobello
3 peça inteira (423g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Remova o excesso de gordura da panela e coloque os chapéus dos cogumelos com o lado plano para baixo na panela e cozinhe por alguns minutos.
3. Retire os chapéus da panela e monte o sanduíche, usando-os como 'pães', colocando o abacate, as folhas verdes e o bacon no meio.
4. Sirva.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Costeletas de porco ao curry

1 1/2 costeletas(s) - 359 kcal ● 59g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(s)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

curry em pó

3 pitada (1g)

costeleta de porco com osso

1 1/2 pedaço (267g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

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)

ervilhas sugar snap congeladas

4 xícara (576g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

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

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal ● 46g proteína ● 27g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

3/4 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

3 pitada (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (212g)

ghee

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempero chipotle

1/4 colher de sopa (2g)

mel

1 colher de sopa (21g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

15 oz (425g)

ghee

1 colher de sopa (14g)

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.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de ovo e abacate

531 kcal ● 29g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

8 grande (400g)

folhas verdes variadas

2 2/3 xícara (80g)

abacates

1 1/3 abacate(s) (268g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (4g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Tiras de pimentão com guacamole

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
pimentão, fatiado
2 médio (238g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.
2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

2 colher de chá, picado (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

4 colher de chá, picado (4g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

ovos

4 grande (200g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

545 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1 médio (196g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

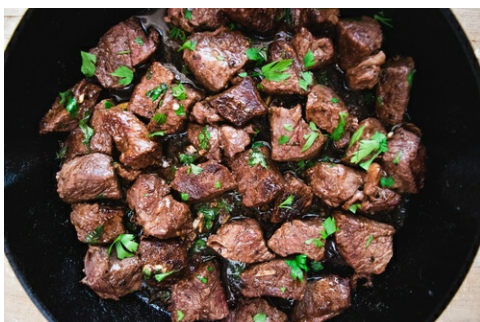
1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cubos de bife paleo

6 2/3 onça(s) - 479 kcal ● 39g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bife de alcatra cru

6 2/3 oz (189g)

alho, cortado em cubos

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bife de alcatra cru

13 1/3 oz (378g)

alho, cortado em cubos

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

óleo

5 colher de chá (mL)

1. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
3. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente o alho. Deixe cozinhar por cerca de um minuto até ficar perfumado. Mexa para cobrir o bife. Sirva.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

tomates

10 colher de sopa, picada (113g)

atum enlatado

2 1/2 lata (430g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

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 4

Comer em dia 6 e dia 7

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal  7g proteína  1g gordura  19g carboidrato  8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peru moído básico

8 oz - 375 kcal  45g proteína  22g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.