

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1700 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

1686 kcal ● 118g proteína (28%) ● 100g gordura (54%) ● 59g carboidrato (14%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Pêssego](#)

2 pêssego(s)- 132 kcal



[Ovo na berinjela](#)

241 kcal

Lanches

250 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Nozes](#)

1/4 xícara(s)- 175 kcal



[Carne seca \(beef jerky\)](#)

73 kcal

Almoço

550 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Tilápia grelhada no broiler](#)

8 oz- 340 kcal



[Cenouras assadas](#)

4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

515 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada de frango rotisserie e tomate](#)

514 kcal

Day 2

1796 kcal ● 129g proteína (29%) ● 85g gordura (43%) ● 100g carboidrato (22%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Pêssego](#)

2 pêssego(s)- 132 kcal



[Ovo na berinjela](#)

241 kcal

Lanches

250 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Nozes](#)

1/4 xícara(s)- 175 kcal



[Carne seca \(beef jerky\)](#)

73 kcal

Almoço

585 kcal, 36g proteína, 46g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)

171 kcal



[Cottage pie de frango com vagem](#)

414 kcal

Jantar

590 kcal, 63g proteína, 21g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)

9 onça(s)- 449 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)

141 kcal

Day 3

1706 kcal ● 123g proteína (29%) ● 87g gordura (46%) ● 84g carboidrato (20%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

265 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Almoço

585 kcal, 36g proteína, 46g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal



Cottage pie de frango com vagem

414 kcal

Jantar

590 kcal, 63g proteína, 21g carboidratos líquidos, 25g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal



Salada de tomate e pepino

141 kcal

Day 4

1679 kcal ● 118g proteína (28%) ● 103g gordura (55%) ● 45g carboidrato (11%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

265 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Almoço

600 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com coentro e limão

3 oz de frango- 119 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

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



Salada de atum com abacate

545 kcal

Day 5

1679 kcal ● 118g proteína (28%) ● 103g gordura (55%) ● 45g carboidrato (11%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

265 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Almoço

600 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com coentro e limão

3 oz de frango- 119 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

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



Salada de atum com abacate

545 kcal

Day 6

1651 kcal ● 133g proteína (32%) ● 86g gordura (47%) ● 69g carboidrato (17%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

320 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

140 kcal, 1g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de banana-da-terra

75 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

565 kcal, 66g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

227 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal



Pimentões e cebolas salteados

31 kcal

Day 7

1651 kcal ● 133g proteína (32%) ● 86g gordura (47%) ● 69g carboidrato (17%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

320 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

140 kcal, 1g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de banana-da-terra

75 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

565 kcal, 66g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

227 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal



Pimentões e cebolas salteados

31 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (75g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)
- ☐ chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (919g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (778g)
- ☐ cenouras
18 grande (1296g)
- ☐ berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
- ☐ aipo cru
7 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (307g)
- ☐ batata-doce
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- ☐ vagens frescas
1/3 lbs (151g)
- ☐ cebola roxa
1 pequeno (70g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (111g)
- ☐ coentro fresco
1/8 maço (5g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ abobrinha
4 1/2 médio (882g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (231g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3/8 fl oz (mL)
- ☐ pêssego
9 médio (≈7 cm diâ.) (1350g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ frango de rotisseria, cozido
6 oz (170g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (282g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ manjerição fresco
18 folhas (9g)
- ☐ chili em pó
1 colher de sopa (8g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1/2 lbs (224g)
- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ parmesão
2 1/2 colher de sopa (13g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho inglês (Worcestershire)
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Produtos de aves

- ☐ carne moída de frango, crua
2/3 lbs (302g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1240g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
14 fatia(s) (140g)
 - ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

2 colher de chá (mL)

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

4 colher de chá (mL)

berinjela

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 3 refeições:

bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

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 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 xícara, picada (75g)

ovos

2 grande (100g)

azeite

1 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 xícara, picada (149g)

ovos

4 grande (200g)

azeite

2 colher de chá (mL)

bacon, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tilápia crua

1/2 lbs (224g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal  6g proteína  6g gordura  17g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pepino, fatiado**
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- tomates, cortado em cubinhos**
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
- folhas verdes variadas**
2/3 embalagem (155 g) (103g)
- aipo cru, picado**
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
- molho para salada**
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pepino, fatiado**
1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)
- tomates, cortado em cubinhos**
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)
- folhas verdes variadas**
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)
- aipo cru, picado**
2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)
- molho para salada**
4 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Cottage pie de frango com vagem

414 kcal  30g proteína  17g gordura  29g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, descascado e cortado em cubos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

óleo

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

carne moída de frango, crua

1/3 lbs (151g)

vagens frescas, aparado

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, descascado e cortado em cubos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

2 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

molho inglês (Worcestershire)

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

carne moída de frango, crua

2/3 lbs (302g)

vagens frescas, aparado

1/3 lbs (151g)

1. Mergulhe os cubos de batata-doce em água salgada em uma panela grande e leve para ferver. Reduza para fervura branda e cozinhe até ficarem macios, cerca de 8-10 minutos. Escorra e volte para a panela. Amasse até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta e reserve.
 2. Enquanto isso, aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira grande própria para forno em fogo médio. Adicione as vagens, tampe e cozinhe até ficarem macias, cerca de 5 minutos. Transfira as vagens para um prato e reserve.
 3. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o frango moído e cozinhe, quebrando em pedaços com uma colher. Uma vez dourado, acrescente o caldo, o molho Worcestershire e o tomilho. Mexa para combinar.
 4. Leve a mistura de frango a ferver e cozinhe até o molho reduzir um pouco. Misture as vagens. Tempere com sal e pimenta.
 5. Cubra o recheio com o purê de batata-doce, espalhando para cobrir. Grelhe até o recheio borbulhar e a batata-doce dourar. Sirva.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango com coentro e limão

3 oz de frango - 119 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

1/8 maço (2g)

alho, picado fino

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

óleo

1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

1/8 maço (5g)

alho, picado fino

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

óleo

1 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

1. Combine o óleo, o alho, um pouco de sal, metade do suco de limão e metade do coentro em uma tigela grande e misture. Adicione o frango e envolva-o na marinada (opcional: cubra a tigela e deixe marinar por 1 hora até durante a noite).
2. Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto e cozinhe o frango por cerca de 5 minutos de cada lado ou até que esteja totalmente cozido e não haja mais partes rosadas por dentro.
3. Retire o frango da panela e salpique o restante do suco de limão e coentro por cima. Sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

abobrinha

2 médio (392g)

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 os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
6 grande (432g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango marinado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado
4 grande (288g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
8 grande (576g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

73 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
3 colher de sopa (25g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (75g)

1. A receita não possui instruções.

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de
comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado em gomos

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

frango de rotisseria, cozido

6 oz (170g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal 60g proteína 19g gordura 6g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- manjerição fresco, ralado
9 folhas (5g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
- chili em pão
1/2 colher de sopa (4g)
- pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
- azeitonas verdes
9 grande (40g)
- sal
3 pitada (2g)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

- manjeri  o fresco, ralado
18 folhas (9g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
- chili em pão
1 colher de sopa (8g)
- pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
- azeitonas verdes
18 grande (79g)
- sal
1/4 colher de sopa (5g)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- tomates
18 tomatinhos (306g)

- Aqueça o forno a 425 F (220 C)
- Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
- Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
- Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeri  o e as azeitonas.
- Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
- Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Salada de tomate e pepino

141 kcal 3g proteína 6g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pepino, fatiado finamente
1/2 pepino ( 21 cm) (151g)
- molho para salada
2 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
- tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino, fatiado finamente
1 pepino ( 21 cm) (301g)
- molho para salada
4 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
- tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

- Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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

Espaguete de abobrinha com parmesão

227 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

1 1/4 colher de sopa (6g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

2 1/2 colher de sopa (13g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

coxa de frango desossada e sem pele

1 lb (454g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Pimentões e cebolas salteados

31 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/8 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, cortado em tiras

1/4 grande (41g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
 2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.
-