

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

Day 1

2979 kcal ● 263g proteína (35%) ● 180g gordura (54%) ● 47g carboidrato (6%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

495 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sementes de girassol](#)

496 kcal

Lanches

370 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal



[Canapés de pepino com atum](#)

173 kcal

Almoço

1120 kcal, 71g proteína, 24g carboidratos líquidos, 75g gordura



[Arroz de couve-flor com bacon](#)

2 xícara(s)- 326 kcal



[Coxas de frango paleo com cogumelos](#)

6 oz- 600 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

196 kcal

Jantar

990 kcal, 140g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

244 kcal



[Bacalhau ao estilo cajun](#)

24 oz- 748 kcal

Day 2

2987 kcal ● 189g proteína (25%) ● 214g gordura (65%) ● 45g carboidrato (6%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

495 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sementes de girassol
496 kcal

Lanches

370 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Canapés de pepino com atum
173 kcal

Almoço

1120 kcal, 71g proteína, 24g carboidratos líquidos, 75g gordura



Arroz de couve-flor com bacon
2 xícara(s)- 326 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

1000 kcal, 66g proteína, 9g carboidratos líquidos, 76g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
182 kcal



Cogumelos salteados
6 oz cogumelos- 143 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo
16 oz- 676 kcal

Day 3

2961 kcal ● 194g proteína (26%) ● 184g gordura (56%) ● 93g carboidrato (13%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Maçã e manteiga de amêndoa
1/2 maçã(s)- 158 kcal



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
427 kcal

Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 33g carboidratos líquidos, 62g gordura



Wrap de alface club de presunto
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 278 kcal

Jantar

940 kcal, 57g proteína, 13g carboidratos líquidos, 71g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado
8 oz- 572 kcal

Day 4

2966 kcal ● 208g proteína (28%) ● 184g gordura (56%) ● 84g carboidrato (11%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal

Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 33g carboidratos líquidos, 62g gordura



Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 278 kcal

Jantar

945 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura



Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal

Day 5

2962 kcal ● 228g proteína (31%) ● 192g gordura (58%) ● 41g carboidrato (6%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal

Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal

Almoço

930 kcal, 85g proteína, 15g carboidratos líquidos, 53g gordura



Wrap de alface com frango, bacon e abacate

3 wrap(s)- 932 kcal



Couve com alho

266 kcal

Jantar

1085 kcal, 91g proteína, 8g carboidratos líquidos, 70g gordura



Carnitas na panela elétrica

16 oz- 820 kcal

Day 6

3061 kcal ● 226g proteína (30%) ● 200g gordura (59%) ● 42g carboidrato (5%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
200 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pistaches
375 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

1055 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de atum com abacate
873 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

1085 kcal, 91g proteína, 8g carboidratos líquidos, 70g gordura



Couve com alho
266 kcal



Carnitas na panela elétrica
16 oz- 820 kcal

Day 7

2988 kcal ● 219g proteína (29%) ● 186g gordura (56%) ● 57g carboidrato (8%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
200 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pistaches
375 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

1055 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de atum com abacate
873 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

1015 kcal, 84g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
7 fatia(s) (198g)
- ☐ paleta de porco
2 lbs (907g)
- ☐ bacon
6 fatia(s) (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
4 3/4 médio (931g)
- ☐ cogumelos
14 oz (397g)
- ☐ alface romana
2 cabeça (1280g)
- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (636g)
- ☐ aipo cru
10 talo médio (19-20 cm de comprimento) (400g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cebola
3 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (357g)
- ☐ alho
11 3/4 dente(s) (de alho) (35g)
- ☐ couve-flor
6 xícara(s), triturado como arroz (768g)
- ☐ couve-manteiga
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
4 xícara (454g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
2/3 pimenta(s) (47g)
- ☐ coxas de frango com pele
3/4 lbs (340g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 1/4 xícara (188g)

Bebidas

- ☐ água
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 lbs (454g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1/3 lbs (156g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 oz (117g)
- ☐ castanhas de caju torradas
2/3 xícara (91g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ ovos
23 1/2 médio (1036g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)

- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ mostarda Dijon
5 colher de sopa (75g)
- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ atum enlatado
7 1/4 lata (1254g)

- ☐ molho picante
3 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ abacates
5 1/2 abacate(s) (1106g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 3/4 lbs (794g)
 - ☐ frios de frango
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

496 kcal ● 23g proteína ● 39g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 3/4 oz (78g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/3 lbs (156g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)
carne moída (93% magra)
4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e 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 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

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

manteiga de amêndoa

1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amêndoa

3 oz (85g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s) - 326 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura
4 oz (113g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (0g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
1 coxa (170 g cada) (170g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura
1/2 lbs (227g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (1g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente
1 corações (500g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente
2 corações (1000g)
cenouras, fatiado
1 médio (61g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
 2. Regue com o molho ao servir.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g proteína ● 41g gordura ● 20g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

7/8 abacate(s) (176g)

tomates

7 fatia(s), fina/pequena (105g)

cebola

14 fatias finas (126g)

presunto fatiado

14 oz (397g)

alface romana

3 1/2 folha externa (98g)

mostarda Dijon

1 3/4 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates

14 fatia(s), fina/pequena (210g)

cebola

28 fatias finas (252g)

presunto fatiado

1 3/4 lbs (794g)

alface romana

7 folha externa (196g)

mostarda Dijon

1/4 xícara (53g)

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.

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 278 kcal ● 7g proteína ● 21g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

1/3 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

2/3 xícara (91g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

3 wrap(s) - 932 kcal ● 85g proteína ● 53g gordura ● 15g carboidrato ● 13g fibra



Rende 3 wrap(s)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

frios de frango

3/4 lbs (340g)

alface romana

3 folha externa (84g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

bacon

6 fatia(s) (60g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
4. Enrole a alface. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

atum enlatado

2 lata (344g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1 pequeno (70g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

atum enlatado

4 lata (688g)

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

sal

4 pitada (2g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

abacates

2 abacate(s) (402g)

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal ● 21g proteína ● 30g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
2 colher de chá (6g)
molho picante
1 colher de sopa (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
2 extra grande (112g)
couve-flor
2 xícara(s), triturado como arroz
(256g)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos
2 colher de sopa (17g)
molho picante
3 colher de sopa (mL)
óleo
4 colher de sopa (mL)
ovos
6 extra grande (336g)
couve-flor
6 xícara(s), triturado como arroz
(768g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pistaches

375 kcal  13g proteína  28g gordura  11g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

- 1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal  1g proteína  0g gordura  4g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

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.

Bacalhau ao estilo cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 24 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 2/3 colher de sopa (18g)

bacalhau, cru

1 1/2 lbs (680g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

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.

Cogumelos salteados

6 oz cogumelos - 143 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz cogumelos

cogumelos, fatiado

6 oz (170g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Asas de frango ao molho Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteína ● 49g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



abobrinha

2 1/4 médio (441g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

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. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**pimentões vermelhos assados,
cortado em tiras grossas**

2/3 pimenta(s) (47g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

coxas de frango sem osso, com pele

1/2 lbs (227g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 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.

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

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.
-

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 dente(s) (de alho) (15g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

5 colher de chá (mL)

couve-manteiga

1 2/3 lbs (756g)

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.

Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal ● 79g proteína ● 56g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

paleta de porco

1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco

2 lbs (907g)

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 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

cebola

1/2 pequeno (35g)

pimentão

2 grande (328g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.