

Meal Plan - Plano alimentar Paleo de 3500 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

3465 kcal ● 362g proteína (42%) ● 153g gordura (40%) ● 121g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Muffins paleo para café da manhã](#)
4 muffin(s)- 465 kcal



[Pêra](#)
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



[Sementes de girassol](#)
180 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1235 kcal, 161g proteína, 18g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Zoodles básicos](#)
1/4 abobrinha- 36 kcal



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)
24 onça(s)- 1198 kcal

Jantar

1215 kcal, 133g proteína, 44g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura](#)
1124 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Day 2

3501 kcal ● 250g proteína (29%) ● 186g gordura (48%) ● 156g carboidrato (18%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Muffins paleo para café da manhã](#)
4 muffin(s)- 465 kcal



[Pêra](#)
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



[Sementes de girassol](#)
180 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1215 kcal, 100g proteína, 66g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal



[Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango](#)
1169 kcal

Jantar

1275 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 86g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)
204 kcal



[Cenouras assadas](#)
4 cenoura(s)- 211 kcal



[Peito de frango recheado com pimentão assado](#)
12 oz- 858 kcal

Day 3

3501 kcal ● 250g proteína (29%) ● 186g gordura (48%) ● 156g carboidrato (18%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



Muffins paleo para café da manhã

4 muffin(s)- 465 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1215 kcal, 100g proteína, 66g carboidratos líquidos, 50g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango

1169 kcal

Jantar

1275 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 86g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz- 858 kcal

Day 4

3482 kcal ● 254g proteína (29%) ● 196g gordura (51%) ● 129g carboidrato (15%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

450 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com atum

345 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1170 kcal, 77g proteína, 54g carboidratos líquidos, 65g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1031 kcal

Jantar

1235 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal

Day 5

3496 kcal ● 310g proteína (35%) ● 180g gordura (46%) ● 112g carboidrato (13%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

450 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com atum

345 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1195 kcal, 125g proteína, 45g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal



Tilápia assada à italiana

20 oz- 816 kcal

Jantar

1225 kcal, 100g proteína, 24g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de atum com abacate

1018 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Day 6

3493 kcal

● 272g proteína (31%)

● 190g gordura (49%)

● 135g carboidrato (15%)

● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 47g gordura

Bacon

5 fatia(s)- 253 kcal

Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Lanches

465 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura

Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal

Tots de couve-flor na frigideira

267 kcal

Almoço

1195 kcal, 125g proteína, 45g carboidratos líquidos, 51g gordura

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal

Tilápia assada à italiana

20 oz- 816 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 70g carboidratos líquidos, 57g gordura

Tilápia frita na frigideira

16 oz- 596 kcal

Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal

Purê de batata-doce

275 kcal

Day 7

3546 kcal

● 230g proteína (26%)

● 231g gordura (59%)

● 99g carboidrato (11%)

● 37g fibra (4%)

Café da manhã

580 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 47g gordura

Bacon

5 fatia(s)- 253 kcal

Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Lanches

465 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura

Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal

Tots de couve-flor na frigideira

267 kcal

Almoço

1250 kcal, 84g proteína, 9g carboidratos líquidos, 93g gordura

Salada de tomate e abacate

313 kcal

Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 70g carboidratos líquidos, 57g gordura

Tilápia frita na frigideira

16 oz- 596 kcal

Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal

Purê de batata-doce

275 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
4 3/4 grande (1540g)
- ☐ tomates
15 médio inteiro (6 cm diâ.) (1849g)
- ☐ cebola
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (484g)
- ☐ pimentão vermelho
1 1/2 xícara, picada (224g)
- ☐ cenouras
10 2/3 médio (652g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
10 oz (284g)
- ☐ alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ pimentão
3 médio (357g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça média (13-15 cm diâ.) (1115g)
- ☐ couve-de-bruxelas
4 xícara (363g)
- ☐ folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ aipo cru
3/8 maço (188g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1 2/3 lata (675g)
- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (30g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre de maçã
4 colher de chá (20g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ pêras
3 médio (534g)
- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ maçãs
4 médio (≈8 cm diâ.) (705g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (595g)

Produtos suínos

- ☐ presunto cozido
3/4 lbs sem osso (340g)
- ☐ bacon
10 fatia(s) (100g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
31 médio (1368g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ nozes
5 oz (140g)
- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 oz (57g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ molho picante
2 1/4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ vinagre balsâmico
4 colher de chá (mL)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 3/4 lbs (2579g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 1/2 lbs (681g)

- ☐ pimentões vermelhos assados
2 pimenta(s) (140g)
- ☐ molho de curry
3 xícara (850g)
- ☐ tempero italiano
3 colher de sopa (34g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/3 xícara (70g)
- ☐ torresmo
1/2 oz (14g)
- ☐ coxas de frango com pele
1 lbs (454g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
5 lata (845g)
 - ☐ tilápia crua
4 1/2 lbs (2016g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Muffins paleo para café da manhã

4 muffin(s) - 465 kcal ● 45g proteína ● 26g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

presunto cozido, esfarelado

4 oz sem osso (113g)

água

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

cebola

1/2 xícara, picada (80g)

pimentão vermelho

1/2 xícara, picada (75g)

ovos

4 médio (176g)

Para todas as 3 refeições:

presunto cozido, esfarelado

3/4 lbs sem osso (340g)

água

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

3 pitada (2g)

cebola

1 1/2 xícara, picada (240g)

pimentão vermelho

1 1/2 xícara, picada (224g)

ovos

12 médio (528g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

pêras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)
- ovos**
4 grande (200g)
- tomates**
1 xícara, picada (180g)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)
- vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- água**
6 colher de sopa (mL)
- óleo**
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas de couve**
4 xícara, picada (160g)
- ovos**
8 grande (400g)
- tomates**
2 xícara, picada (360g)
- alecrim seco**
1 colher de chá (1g)
- vinagre balsâmico**
4 colher de chá (mL)
- água**
3/4 xícara (mL)
- óleo**
2 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- nozes**
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

- nozes**
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacon

5 fatia(s) - 253 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bacon
5 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
10 fatia(s) (100g)

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.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Zoodles básicos

1/4 abobrinha - 36 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 abobrinha

óleo
1/2 colher de chá (mL)
abobrinha
1/4 grande (81g)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s) - 1198 kcal ● 160g proteína ● 50g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Rende 24 onça(s)

manjeriçao fresco, ralado
24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)

chili em pó
4 colher de chá (11g)

pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)

azeitonas verdes
24 grande (106g)

sal
1 colher de chá (6g)

azeite
4 colher de chá (mL)

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango

1169 kcal ● 99g proteína ● 50g gordura ● 58g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
3/4 lbs (336g)

pimentão, cortado em tiras
1 1/2 médio (179g)

óleo
3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha
1 1/2 grande (485g)

couve-flor, cortado em pedaços
1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)

molho de curry
1 1/2 xícara (425g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 1/2 lbs (672g)

pimentão, cortado em tiras
3 médio (357g)

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha
3 grande (969g)

couve-flor, cortado em pedaços
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

molho de curry
3 xícara (850g)

1. Aqueça o óleo em uma panela funda em fogo médio e cozinhe o frango em cubos até quase pronto, 6-7 minutos.
2. Adicione o molho curry à panela e aqueça. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
3. Coloque os noodles em uma tigela e cubra com couve-flor, pimentões e o frango ao curry. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Nectarina

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



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1031 kcal ● 74g proteína ● 64g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara (165g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

xarope de bordo

2 1/2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

2 colher de chá (9g)

nozes

5 colher de sopa, picado (35g)

maçãs, picado

3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal  6g proteína  29g gordura  18g carboidrato  6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de chá (6g)

nozes

3 colher de sopa, picado (21g)

maçãs, picado

1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 xícara (99g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (11g)

nozes

6 colher de sopa, picado (42g)

maçãs, picado

1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 1/4 xícara (198g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Tilápia assada à italiana

20 oz - 816 kcal  119g proteína  22g gordura  27g carboidrato  8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, picado

5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates esmagados enlatados

5/6 lata (337g)

tilápia crua

1 1/4 lbs (560g)

tempero italiano

2 1/2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)

óleo

5 colher de chá (mL)

tomates esmagados enlatados

1 2/3 lata (675g)

tilápia crua

2 1/2 lbs (1120g)

tempero italiano

5 colher de chá (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

313 kcal 4g proteína 24g gordura 9g carboidrato 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
cebola
4 colher de chá, picado (20g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal 80g proteína 68g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Rende 16 onças (oz)
torresmo, esmagado
1/2 oz (14g)
coxas de frango com pele
16 oz (454g)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
molho picante
3 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:
banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com atum

345 kcal ● 50g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pepino, fatiado

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

atum enlatado

3 sachê (222g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

atum enlatado

6 sachê (444g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amêndoa

2 oz (57g)

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

Tots de couve-flor na frigideira

267 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 1/4 colher de chá (4g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 1/4 extra grande (70g)

couve-flor

1 1/4 xícara(s), triturado como arroz (160g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

2 1/2 colher de chá (7g)

molho picante

1 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

5 colher de chá (mL)

ovos

2 1/2 extra grande (140g)

couve-flor

2 1/2 xícara(s), triturado como arroz (320g)

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.

Jantar 1

Comer em dia 1

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1124 kcal 132g proteína 51g gordura 28g carboidrato 8g fibra



cenouras, finamente fatiado
1 1/4 médio (76g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
10 oz (284g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 1/4 lbs (560g)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteína 1g gordura 16g carboidrato 4g fibra



Rende 2 kiwi

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal 3g proteína 18g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abobrinha
1 1/4 médio (245g)
alho, picado
5/8 dente (de alho) (2g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 1/2 médio (490g)
alho, picado
1 1/4 dente (de alho) (4g)
azeite
2 1/2 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.

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).
Coloque 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.

Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz - 858 kcal ● 77g proteína ● 59g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

1 pimenta(s) (70g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

páprica

4 pitada (1g)

coxas de frango sem osso, com pele

3/4 lbs (341g)

Para todas as 2 refeições:

pimentões vermelhos assados, cortado em tiras grossas

2 pimenta(s) (140g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

páprica

1 colher de chá (2g)

coxas de frango sem osso, com pele

1 1/2 lbs (681g)

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 3

Comer em dia 4

Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal ● 92g proteína ● 74g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



maças, finamente picado

1 médio (≈8 cm diâ.) (205g)

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

13 1/2 oz (383g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

aipo cru

1/4 xícara, picado (28g)

abacates, picado

1 abacate(s) (226g)

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

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada de atum com abacate

1018 kcal ● 95g proteína ● 56g gordura ● 14g carboidrato ● 19g fibra



cebola, picado

5/8 pequeno (41g)

tomates

9 1/3 colher de sopa, picada (105g)

atum enlatado

2 1/3 lata (401g)

folhas verdes variadas

2 1/3 xícara (70g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

abacates

1 1/6 abacate(s) (234g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Castanhas de caju torradas

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

Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal ● 90g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tilápia crua

16 oz (448g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

2 lbs (896g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

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

Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal ● 4g proteína ● 31g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1/4 colher de sopa (5g)

tempero italiano

3/4 colher de sopa (8g)

tomates

1 1/2 pint, tomatinhos (447g)

alho, picado

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

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 colher de sopa (9g)

tempero italiano

1 1/2 colher de sopa (16g)

tomates

3 pint, tomatinhos (894g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

azeite

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

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.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
 2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.
-