Meal Plan - Plano alimentar keto 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

1718 kcal | 168g proteína (39%) | 108g gordura (57%) | 12g carboidrato (3%) | 6g fibra (1%)

Café da manhã

280 kcal, 22g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura

Mini muffins de ovo e queijo
5 mini muffin(s)- 280 kcal

Lanches

175 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torresmo e salsa
174 kcal

Almoço

645 kcal, 68g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura

Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal

Jantar

620 kcal, 61g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura

Arroz de couve-flor com bacon
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Day 2

1697 kcal | 161g proteína (38%) | 108g gordura (57%) | 14g carboidrato (3%) | 6g fibra (1%)

Café da manhã

280 kcal, 22g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura

Mini muffins de ovo e queijo
5 mini muffin(s)- 280 kcal

Lanches

175 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torresmo e salsa
174 kcal

Almoço

625 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura

Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Coxas de frango com tomilho e limão
490 kcal

Jantar

620 kcal, 61g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura

Arroz de couve-flor com bacon
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

Peru moído básico
8 oz- 375 kcal

Day 3

1683 kcal 145g proteína (35%) 113g gordura (61%) 15g carboidrato (4%) 6g fibra (1%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura

Copos de bacon e ovo
2 copinho(s)- 240 kcal

Almoço

625 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura

Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Coxas de frango com tomilho e limão
490 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura

Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Jantar

605 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura

Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
4 oz- 279 kcal

Day 4

1635 kcal 128g proteína (31%) 115g gordura (64%) 16g carboidrato (4%) 6g fibra (1%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura

Copos de bacon e ovo
2 copinho(s)- 240 kcal

Almoço

575 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura

Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal

Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura

Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Jantar

605 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura

Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
4 oz- 279 kcal

Day 5

1731 kcal 109g proteína (25%) 134g gordura (70%) 14g carboidrato (3%) 8g fibra (2%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura

Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Almoço

575 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura

Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal

Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura

Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Jantar

655 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 55g gordura

Bife com manteiga de ervas
531 kcal

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal

Day 6

1697 kcal 109g proteína (26%) 130g gordura (69%) 13g carboidrato (3%) 10g fibra (2%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura

Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Almoço

545 kcal, 42g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura

Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura

Chips de presunto com salsa
4 fatias- 105 kcal

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

655 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 55g gordura

Bife com manteiga de ervas
531 kcal

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal

Day 7

1667 kcal 126g proteína (30%) 120g gordura (65%) 14g carboidrato (3%) 8g fibra (2%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura

Omelete estilo Southwest com bacon
287 kcal

Almoço

545 kcal, 42g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura

Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura

Chips de presunto com salsa
4 fatias- 105 kcal

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

625 kcal, 47g proteína, 7g carboidratos líquidos, 44g gordura

Cogumelos salteados
10 oz cogumelos- 238 kcal

Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Lista de Compras

Produtos lácteos e ovos

- [ ] queijo cheddar
  1/2 xícara, ralado (53g)
- [ ] ovos
  15 grande (750g)
- [ ] manteiga
  1 vara (117g)
- [ ] queijo
  1 xícara, ralado (126g)

Bebidas

- [ ] água
  5 colher de chá (mL)

Outro

- [ ] torresmo
  2 1/2 oz (71g)
- [ ] couve-flor congelada
  3 xícara (340g)
- [ ] coxas de frango com pele
  1 lbs (454g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] salsa
  3/4 xícara (216g)
- [ ] molho picante
  1 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- [ ] bacon cru
  7 fatia(s) (198g)
- [ ] bacon
  10 fatia(s) (100g)
- [ ] paleta de porco
  1 lbs (453g)

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  2 oz (mL)
- [ ] azeite
  2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- [ ] carne moída de peru, crua
  1 lbs (454g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] brócolis congelado
  5 xícara (455g)
- [ ] abobrinha
  2 médio (392g)
- [ ] ervilhas sugar snap congeladas
  3 1/3 xícara (480g)
- [ ] cebola
  3 colher de sopa picada (30g)
- [ ] pimentão
  3 colher de sopa, picado (28g)
- [ ] alho
  1 dente (de alho) (3g)
- [ ] salsa fresca
  1 colher de sopa (4g)
- [ ] cogumelos
  10 oz (284g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] suco de limão
  2 2/3 colher de sopa (mL)

Doces

- [ ] mel
  1/2 colher de sopa (11g)

Salsichas e embutidos

- [ ] presunto fatiado
  14 fatia (322g)

Produtos bovinos

- [ ] entrecôte (crua)
  10 oz (284g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] macadâmias sem casca, torradas
  1 oz (28g)

- [ ] coxa de frango desossada e sem pele
  2 lbs (945g)
- [ ] coxa de frango, com osso e pele, crua
  14 oz (397g)

Especiarias e ervas

- [ ] pimenta-do-reino
  5 pitada (1g)
- [ ] sal
  3 g (3g)
- [ ] tomilho seco
  1 1/2 g (1g)
- [ ] mostarda marrom tipo deli
  3/4 colher de sopa (11g)
- [ ] tempero cajun
  1/4 colher de sopa (1g)
- [ ] mostarda Dijon
  1 colher de chá (5g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo e queijo

5 mini muffin(s) - 280 kcal 22g proteína 21g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (26g)
água
2 1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 1/2 grande (125g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (53g)
água
5 colher de chá (mL)
ovos
5 grande (250g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Copos de bacon e ovo

2 copinho(s) - 240 kcal 20g proteína 18g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

bacon
2 fatia(s) (20g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
4 fatia(s) (40g)
ovos
4 grande (200g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal 20g proteína 22g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

bacon, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)
ovos
2 grande (100g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido e picado
6 fatia(s) (60g)
ovos
6 grande (300g)
cebola
3 colher de sopa picada (30g)
pimentão
3 colher de sopa, picado (28g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 1

Comer em dia 1

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal 3g proteína 12g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Rende 1 xícara(s)

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal 65g proteína 28g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 12 oz

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal 3g proteína 12g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal 58g proteína 28g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
coxa de frango desossada e sem pele
2/3 lb (302g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
coxa de frango desossada e sem pele
1 1/3 lb (605g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal 3g proteína 8g gordura 4g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal 40g proteína 34g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

torresmo, esmagado
1/4 oz (7g)
coxas de frango com pele
1/2 lbs (227g)
tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal 3g proteína 12g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
sal
1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Carnitas na panela elétrica

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

Translation missing: pt.for_single_meal

paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco
1 lbs (453g)

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.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Torresmo e salsa

174 kcal 18g proteína 9g gordura 3g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)
salsa
4 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)
salsa
1/2 xícara (144g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal 17g proteína 16g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

presunto fatiado
2 fatia (46g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 3 refeições:

presunto fatiado
6 fatia (138g)
queijo
1 xícara, ralado (126g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de presunto com salsa

4 fatias - 105 kcal 16g proteína 3g gordura 2g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

salsa
2 colher de sopa (36g)
presunto fatiado
4 fatia (92g)

Para todas as 2 refeições:

salsa
4 colher de sopa (72g)
presunto fatiado
8 fatia (184g)

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

Castanhas de macadâmia

109 kcal 1g proteína 11g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s) - 245 kcal 16g proteína 17g gordura 5g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
3 xícara (340g)
bacon cru
3 fatia(s) (85g)

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.

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.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz - 279 kcal 26g proteína 17g gordura 5g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

coxa de frango, com osso e pele, crua
4 oz (113g)
sal
1/2 pitada (0g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
mostarda marrom tipo deli
1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
sal
1 pitada (1g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Bife com manteiga de ervas

531 kcal 25g proteína 47g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
alho, finamente picado
1/2 dente (de alho) (2g)
salsa fresca, picado
1/2 colher de sopa (2g)
entrecôte (crua)
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
manteiga, amolecido
2 colher de sopa (28g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
alho, finamente picado
1 dente (de alho) (3g)
salsa fresca, picado
1 colher de sopa (4g)
entrecôte (crua)
10 oz (284g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Jantar 4

Comer em dia 7

Cogumelos salteados

10 oz cogumelos - 238 kcal 9g proteína 19g gordura 7g carboidrato 3g fibra

Rende 10 oz cogumelos

cogumelos, fatiado
10 oz (284g)
óleo
1 1/4 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.

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal 38g proteína 26g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 6 oz

tomilho seco
1/2 pitada, moído (0g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.