

# Meal Plan - Plano alimentar keto de 2200 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

2151 kcal ● 219g proteína (41%) ● 128g gordura (54%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

### Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Queijo**

1 1/3 oz- 153 kcal



**Tomate recheado com ovo e pesto**

2 tomate(s)- 259 kcal

### Lanches

245 kcal, 19g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Nozes**

1/6 xícara(s)- 117 kcal



**Pepperoni de peru**

30 fatias- 129 kcal

### Almoço

750 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Frango frito low carb**

12 onças (oz)- 702 kcal



**Legumes mistos**

1/2 xícara(s)- 49 kcal

### Jantar

745 kcal, 114g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Peito de frango básico**

18 oz- 714 kcal



**Tomates assados**

1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Day 2

2210 kcal ● 175g proteína (32%) ● 150g gordura (61%) ● 27g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

### Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Queijo**

1 1/3 oz- 153 kcal



**Tomate recheado com ovo e pesto**

2 tomate(s)- 259 kcal

### Lanches

245 kcal, 19g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Nozes**

1/6 xícara(s)- 117 kcal



**Pepperoni de peru**

30 fatias- 129 kcal

### Almoço

750 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Frango frito low carb**

12 onças (oz)- 702 kcal



**Legumes mistos**

1/2 xícara(s)- 49 kcal

### Jantar

800 kcal, 69g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Brócolis com manteiga**

2 xícara(s)- 267 kcal



**Peitos de frango ao molho Caesar**

9 1/3 oz- 535 kcal

Day 3 2207 kcal ● 145g proteína (26%) ● 167g gordura (68%) ● 22g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

### Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon  
7 fatia(s)- 354 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra  
118 kcal

### Almoço

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra  
795 kcal

### Jantar

800 kcal, 69g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



Brócolis com manteiga  
2 xícara(s)- 267 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar  
9 1/3 oz- 535 kcal

Day 4 2160 kcal ● 144g proteína (27%) ● 159g gordura (66%) ● 23g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

### Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon  
7 fatia(s)- 354 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra  
118 kcal

### Almoço

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra  
795 kcal

### Jantar

755 kcal, 68g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo  
2 wrap(s)- 439 kcal



Sementes de girassol  
316 kcal

Day 5 2146 kcal ● 166g proteína (31%) ● 143g gordura (60%) ● 27g carboidrato (5%) ● 22g fibra (4%)

### Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon  
7 fatia(s)- 354 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra  
118 kcal

### Almoço

780 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Espinafre salteado simples  
398 kcal



Coxas de frango básicas  
9 oz- 383 kcal

### Jantar

755 kcal, 68g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo  
2 wrap(s)- 439 kcal



Sementes de girassol  
316 kcal

## Day 6

2175 kcal ● 215g proteína (39%) ● 127g gordura (53%) ● 24g carboidrato (4%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

335 kcal, 4g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Morangos com creme  
153 kcal

### Lanches

340 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Rolinhos de presunto com queijo  
3 rolinho(s)- 324 kcal

### Almoço

780 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Espinafre salteado simples  
398 kcal



Coxas de frango básicas  
9 oz- 383 kcal

### Jantar

720 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango com limão e pimenta  
18 2/3 oz- 691 kcal



Brócolis  
1 xícara(s)- 29 kcal

## Day 7

2169 kcal ● 213g proteína (39%) ● 134g gordura (56%) ● 17g carboidrato (3%) ● 11g fibra (2%)

### Café da manhã

335 kcal, 4g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Morangos com creme  
153 kcal

### Lanches

340 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Fatias de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Rolinhos de presunto com queijo  
3 rolinho(s)- 324 kcal

### Almoço

775 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 56g gordura



Espinafre salteado simples  
100 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo  
16 oz- 676 kcal

### Jantar

720 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango com limão e pimenta  
18 2/3 oz- 691 kcal



Brócolis  
1 xícara(s)- 29 kcal

## Outro

- ☐ torresmo  
3/4 oz (21g)
- ☐ coxas de frango com pele  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ folhas verdes variadas  
7 xícara (210g)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun  
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal  
11 g (11g)
- ☐ endro seco  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-limão  
2 1/3 colher de sopa (16g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados  
1 xícara (135g)
- ☐ tomates  
6 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (823g)
- ☐ brócolis congelado  
6 xícara (546g)
- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ alface romana  
4 folha externa (112g)
- ☐ alho  
4 1/2 dente (de alho) (14g)
- ☐ espinafre fresco  
36 xícara(s) (1080g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
1/2 lbs (202g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1/3 xícara, sem casca (33g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
1/2 xícara (69g)
- ☐ grãos de girassol  
1/4 lbs (127g)
- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru  
60 fatias (106g)
- ☐ presunto fatiado  
6 fatia (138g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho Caesar  
1/4 xícara (69g)
- ☐ azeite  
4 oz (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 2/3 lbs (2532g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
18 oz (510g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
1 lbs (454g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon  
28 fatia(s) (280g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ morangos  
1/2 xícara, fatiada (83g)

- ☐ ovos  
4 grande (200g)
  - ☐ manteiga  
4 colher de sopa (57g)
  - ☐ parmesão  
1/3 xícara (23g)
  - ☐ queijo de cabra  
10 oz (284g)
  - ☐ creme de leite (nata) para bater  
1/3 xícara (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**queijo**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

## Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates**  
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**molho pesto**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(728g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**molho pesto**  
2 colher de sopa (32g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Bacon

7 fatia(s) - 354 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacon**  
7 fatia(s) (70g)

Para todas as 3 refeições:

**bacon**  
21 fatia(s) (210g)

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.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

## Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**creme de leite (nata) para bater**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**morangos**  
4 colher de sopa, fatiada (42g)

Para todas as 2 refeições:

**creme de leite (nata) para bater**  
1/3 xícara (mL)  
**morangos**  
1/2 xícara, fatiada (83g)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo, esmagado**  
10 3/4 g (11g)  
**coxas de frango com pele**  
3/4 lbs (340g)  
**tempero cajun**  
4 pitada (1g)  
**molho picante**  
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo, esmagado**  
3/4 oz (21g)  
**coxas de frango com pele**  
1 1/2 lbs (680g)  
**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)  
**molho picante**  
1 1/2 colher de sopa (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.

### Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mistura de vegetais congelados**  
1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de vegetais congelados**  
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.



## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grãos de girassol**  
3 1/2 colher de chá (14g)  
**bacon**  
3 1/2 fatia(s) (35g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**queijo de cabra**  
1/4 lbs (99g)  
**folhas verdes variadas**  
3 1/2 xícara (105g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de girassol**  
2 1/3 colher de sopa (28g)  
**bacon**  
7 fatia(s) (70g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**queijo de cabra**  
1/2 lbs (198g)  
**folhas verdes variadas**  
7 xícara (210g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Espinafre salteado simples

398 kcal ● 14g proteína ● 29g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, cortado em cubos**  
2 dente (de alho) (6g)  
**espinafre fresco**  
16 xícara(s) (480g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

**alho, cortado em cubos**  
4 dente (de alho) (12g)  
**espinafre fresco**  
32 xícara(s) (960g)  
**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**coxa de frango desossada e sem pele**

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**coxa de frango desossada e sem pele**

18 oz (510g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**alho, cortado em cubos**

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

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. 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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes**

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Pepperoni de peru

30 fatias - 129 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepperoni de peru**  
30 fatias (53g)

Para todas as 2 refeições:

**pepperoni de peru**  
60 fatias (106g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**castanhas de caju torradas**  
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 3 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

### Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**endro seco**  
4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino, fatiado**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)  
**queijo de cabra**  
3 oz (85g)  
**endro seco**  
1/2 colher de sopa (2g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s) - 324 kcal ● 26g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### presunto fatiado

3 fatia (69g)

#### queijo

1/2 xícara, ralado (63g)

Para todas as 2 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra





Rende 18 oz

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

18 oz (504g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

---

## Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra





Rende 1/2 tomate(s)

**tomates**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**

2 colher de sopa (28g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**

4 colher de sopa (57g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**brócolis congelado**

4 xícara (364g)

**sal**

2 pitada (1g)

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.

### Peitos de frango ao molho Caesar

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**parmesão**

2 1/3 colher de sopa (12g)

**molho Caesar**

2 1/3 colher de sopa (34g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

9 1/3 oz (265g)

Para todas as 2 refeições:

**parmesão**

1/4 xícara (23g)

**molho Caesar**

1/4 xícara (69g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

18 2/3 oz (529g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

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

1/2 lbs (227g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### alface romana

2 folha externa (56g)

#### Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

#### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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

16 oz (454g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### alface romana

4 folha externa (112g)

#### Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

### Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### grãos de girassol

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### grãos de girassol

1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pimenta-limão**

3 1/2 colher de chá (8g)

#### **azeite**

1 3/4 colher de chá (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

18 2/3 oz (523g)

Para todas as 2 refeições:

#### **pimenta-limão**

2 1/3 colher de sopa (16g)

#### **azeite**

3 1/2 colher de chá (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

2 1/3 lbs (1045g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.  
FOGÃO  
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.  
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.  
ASSADO  
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.  
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.  
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).  
GRELHADO/NA GRELHA  
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.  
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.  
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **brócolis congelado**

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

#### **brócolis congelado**

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.