

Meal Plan - Plano alimentar keto de 2400 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

2365 kcal ● 291g proteína (49%) ● 119g gordura (45%) ● 20g carboidrato (3%) ● 14g fibra (2%)

Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 30g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Almoço

800 kcal, 128g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
20 oz- 740 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

810 kcal, 120g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Peito de frango marinado
18 oz- 636 kcal

Day 2

2365 kcal ● 291g proteína (49%) ● 119g gordura (45%) ● 20g carboidrato (3%) ● 14g fibra (2%)

Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 30g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Almoço

800 kcal, 128g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
20 oz- 740 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

810 kcal, 120g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Peito de frango marinado
18 oz- 636 kcal

Day 3

2323 kcal ● 183g proteína (32%) ● 160g gordura (62%) ● 21g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 290 kcal

Almoço

775 kcal, 73g proteína, 7g carboidratos líquidos, 47g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre
2 1/2 xícara(s)- 178 kcal



Frango caprese
8 oz- 597 kcal

Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Day 4

2390 kcal ● 165g proteína (28%) ● 179g gordura (67%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 290 kcal

Almoço

820 kcal, 50g proteína, 11g carboidratos líquidos, 62g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon
818 kcal

Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Day 5

2383 kcal ● 221g proteína (37%) ● 155g gordura (58%) ● 20g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal

Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

820 kcal, 50g proteína, 11g carboidratos líquidos, 62g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon
818 kcal

Jantar

835 kcal, 112g proteína, 5g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal



Bife de atum selado simples
16 oz- 705 kcal

Day 6 2357 kcal ● 270g proteína (46%) ● 126g gordura (48%) ● 21g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

Café da manhã

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



Bacon
7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

860 kcal, 130g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Peito de frango ao balsâmico
20 oz- 789 kcal

Jantar

855 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
375 kcal



Camarão básico
14 oz- 479 kcal

Day 7 2357 kcal ● 270g proteína (46%) ● 126g gordura (48%) ● 21g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

Café da manhã

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



Bacon
7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

860 kcal, 130g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Peito de frango ao balsâmico
20 oz- 789 kcal

Jantar

855 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
375 kcal



Camarão básico
14 oz- 479 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão
2 1/2 colher de sopa (17g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ páprica
3 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de chá, moído (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
4 oz (mL)
- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
10 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 3/4 lbs (3486g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (382g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ espinafre fresco
13 1/4 xícara(s) (397g)
- ☐ brócolis congelado
7 xícara (637g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)
- ☐ aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
28 grande (1400g)
- ☐ queijo
13 oz (368g)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ queijo azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ parmesão
3 colher de sopa (15g)
- ☐ manteiga
1/3 xícara (63g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)
- ☐ mix de nozes
2/3 xícara (89g)

Outro

- ☐ couve-flor ralada congelada
2 1/2 xícara, congelada (265g)
- ☐ tempero italiano
3/8 recipiente (≈21 g) (9g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 fatia(s) (142g)
- ☐ bacon
26 fatia(s) (260g)

Peixes e mariscos

- ☐ postas de atum yellowfin, cru
1 lbs (453g)
- ☐ camarão cru
1 3/4 lbs (794g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Espinafre salteado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

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.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
bacon
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Preheat oven to 450 F (230 C).
2. Take the strips of bacon and cut in half lengthwise so that you effectively double the number of strips (12 for each sandwich).
3. For each side of a 'bun', use 6 strips, with 3 going vertically, and 3 going horizontally. Intertwine the pieces to make a weave.
4. When both sides of the 'bun' are created, place them on a baking sheet and cook in oven for 20-30 minutes, flipping half way through.
5. Cook eggs according to your preference.
6. Remove bacon from oven, and once it has cooled a bit, put the eggs in between the 'buns' to form the sandwich.
7. Serve.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

bacon
14 fatia(s) (140g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

20 oz - 740 kcal ● 127g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1 1/4 colher de sopa (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 1/2 colher de sopa (17g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1120g)

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.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Refogado de couve-flor com espinafre

2 1/2 xícara(s) - 178 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

espinafre fresco, picado

1 1/4 xícara(s) (37g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 1/2 xícara, congelada (265g)

alho, cortado em cubos

2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Frango caprese

8 oz - 597 kcal ● 65g proteína ● 35g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

tomates, cortado em quartos

3 tomatinhos (51g)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

óleo

1 colher de chá (mL)

manjerição fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjerição.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

818 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

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

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

queijo

1 xícara, ralado (127g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

abobrinha

3 médio (588g)

parmesão

3 colher de sopa (15g)

queijo

2 1/4 xícara, ralado (254g)

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 o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

5 pitada (2g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (567g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1 1/4 colher de chá (5g)

óleo

5 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

10 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1134g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
brócolis congelado
5 xícara (455g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango marinado

18 oz - 636 kcal ● 113g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/4 lbs (1008g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 1/2 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/4 colher de chá, moído (0g)

queijo azul

3/4 oz (21g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, moído (1g)

queijo azul

1 1/2 oz (43g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 coxa (170 g cada) (510g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
 2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
 3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
 4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.
-

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

alho, picado

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

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.

Bife de atum selado simples

16 oz - 705 kcal ● 111g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

postas de atum yellowfin, cru

1 lbs (453g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

4 2/3 xícara (672g)

manteiga

1/3 xícara (63g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

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

Camarão básico

14 oz - 479 kcal ● 80g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**camarão cru, descascado e limpo
(sem veia)**

14 oz (397g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**camarão cru, descascado e
limpo (sem veia)**

1 3/4 lbs (794g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
 2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos.
Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.
-