Meal Plan - Plano alimentar keto de 2500 calorias

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

Day 1

2489 kcal | 171g proteína (27%) | 185g gordura (67%) | 21g carboidrato (3%) | 14g fibra (2%)

Café da manhã

395 kcal, 25g proteína, 2g carboidratos líquidos, 31g gordura

Bacon
6 fatia(s)- 303 kcal

Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

855 kcal, 89g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura

Espaguete de abobrinha com alho
326 kcal

Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal

Lanches

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

Queijo
2 oz- 229 kcal

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

905 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 75g gordura

Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Salada com bacon e queijo de cabra
681 kcal

Day 2

2461 kcal | 168g proteína (27%) | 187g gordura (68%) | 16g carboidrato (3%) | 10g fibra (2%)

Café da manhã

395 kcal, 25g proteína, 2g carboidratos líquidos, 31g gordura

Bacon
6 fatia(s)- 303 kcal

Sementes de girassol
90 kcal

Almoço

890 kcal, 68g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura

Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

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

Lanches

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

Queijo
2 oz- 229 kcal

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Jantar

840 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura

Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Coxas ao molho Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal

Day 3

2510 kcal 179g proteína (29%) 188g gordura (67%) 17g carboidrato (3%) 9g fibra (1%)

Café da manhã

440 kcal, 36g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura

Copos de bacon e ovo
3 copinho(s)- 360 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

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

Queijo
2 oz- 229 kcal

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Almoço

890 kcal, 68g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura

Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

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

Jantar

840 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura

Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Coxas ao molho Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal

Day 4

2469 kcal 243g proteína (39%) 147g gordura (54%) 30g carboidrato (5%) 13g fibra (2%)

Café da manhã

440 kcal, 36g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura

Copos de bacon e ovo
3 copinho(s)- 360 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

330 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura

Iogurte grego com baixo teor de açúcar
2 recipiente(s)- 156 kcal

Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

855 kcal, 68g proteína, 13g carboidratos líquidos, 56g gordura

Espaguete de abobrinha com alho
326 kcal

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal

Bacalhau assado simples
12 oz- 445 kcal

Jantar

845 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 40g gordura

Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal

Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 5

2457 kcal 215g proteína (35%) 159g gordura (58%) 26g carboidrato (4%) 17g fibra (3%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 9g carboidratos líquidos, 64g gordura

Cubos de bife
8 onça(s)- 563 kcal

Salada de tomate e abacate
293 kcal

Lanches

330 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura

Iogurte grego com baixo teor de açúcar
2 recipiente(s)- 156 kcal

Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

845 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 40g gordura

Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal

Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 6

2450 kcal 217g proteína (35%) 159g gordura (59%) 25g carboidrato (4%) 12g fibra (2%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Almoço

830 kcal, 95g proteína, 8g carboidratos líquidos, 44g gordura

Ervilha-torta
82 kcal

Hambúrguer simples de peru
4 hambúrguer(es)- 750 kcal

Lanches

335 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura

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

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

Jantar

855 kcal, 69g proteína, 12g carboidratos líquidos, 57g gordura

Arroz de couve-flor com manteiga
4 xícara(s)- 344 kcal

Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal

Day 7

2450 kcal 217g proteína (35%) 159g gordura (59%) 25g carboidrato (4%) 12g fibra (2%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura

Castanhas de macadâmia
109 kcal

Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Almoço

830 kcal, 95g proteína, 8g carboidratos líquidos, 44g gordura

Ervilha-torta
82 kcal

Hambúrguer simples de peru
4 hambúrguer(es)- 750 kcal

Lanches

335 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura

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

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

Jantar

855 kcal, 69g proteína, 12g carboidratos líquidos, 57g gordura

Arroz de couve-flor com manteiga
4 xícara(s)- 344 kcal

Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal

Lista de Compras

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] abobrinha
  6 médio (1176g)
- [ ] alho
  3 dente(s) (de alho) (9g)
- [ ] tomates
  2 médio inteiro (6 cm diâ.) (259g)
- [ ] ervilhas sugar snap congeladas
  6 xícara (864g)
- [ ] cebola
  1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
- [ ] aipo cru
  4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

Gorduras e óleos

- [ ] azeite
  4 oz (mL)
- [ ] óleo
  3 oz (mL)

Produtos de aves

- [ ] peito de frango sem pele e sem osso, cru
  2 1/2 lbs (1157g)
- [ ] coxa de frango, com osso e pele, crua
  3 coxa (170 g cada) (510g)
- [ ] carne moída de peru, crua
  2 lbs (907g)
- [ ] coxa de frango desossada e sem pele
  1 1/2 lbs (680g)

Produtos suínos

- [ ] bacon
  21 fatia(s) (210g)
- [ ] bacon cru
  4 fatia(s) (113g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] grãos de girassol
  1 1/2 oz (40g)
- [ ] macadâmias sem casca, torradas
  3 oz (85g)
- [ ] amêndoas
  4 colher de sopa, inteira (36g)
- [ ] nozes
  1/2 xícara, sem casca (50g)

Produtos lácteos e ovos

Outro

- [ ] folhas verdes variadas
  3 xícara (90g)
- [ ] coxas de frango com pele
  1 2/3 lbs (756g)
- [ ] iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
  4 recipiente(s) (600g)
- [ ] couve-flor congelada
  8 xícara (907g)

Especiarias e ervas

- [ ] pimenta-do-reino
  2 g (2g)
- [ ] sal
  5 1/2 g (5g)
- [ ] páprica
  3 pitada (1g)
- [ ] tomilho seco
  1/2 colher de chá, moído (1g)
- [ ] pimenta-limão
  1 3/4 colher de sopa (12g)
- [ ] alho em pó
  1/3 colher de chá (1g)

Sopas, molhos e caldos

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

Peixes e mariscos

- [ ] bacalhau, cru
  3/4 lbs (340g)

Produtos bovinos

- [ ] bife de alcatra cru
  1/2 lbs (227g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] abacates
  5/8 abacate(s) (126g)
- [ ] suco de limão
  1 1/4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- [ ] presunto fatiado
  6 fatia (138g)

- [ ] queijo
  2/3 lbs (296g)
- [ ] queijo de cabra
  3 oz (85g)
- [ ] manteiga
  1 vara (115g)
- [ ] queijo azul
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] ovos
  18 grande (900g)
- [ ] queijo palito
  2 vara (56g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Bacon

6 fatia(s) - 303 kcal 21g proteína 24g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

bacon
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
12 fatia(s) (120g)

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.

Sementes de girassol

90 kcal 4g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Copos de bacon e ovo

3 copinho(s) - 360 kcal 29g proteína 26g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

bacon
3 fatia(s) (30g)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

bacon
6 fatia(s) (60g)
ovos
6 grande (300g)

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.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal 7g proteína 6g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal 5g proteína 28g gordura 9g carboidrato 4g fibra

abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
azeite
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.

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal 84g proteína 22g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 13 1/3 oz

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal 6g proteína 15g gordura 8g carboidrato 6g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

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

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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal 5g proteína 28g gordura 9g carboidrato 4g fibra

abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
azeite
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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal 3g proteína 5g gordura 4g carboidrato 3g fibra

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

Bacalhau assado simples

12 oz - 445 kcal 61g proteína 23g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Rende 12 oz

bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Cubos de bife

8 onça(s) - 563 kcal 46g proteína 42g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 8 onça(s)

manteiga, à temperatura ambiente
1/2 colher de sopa (7g)
alho, picado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
bife de alcatra cru
1/2 lbs (227g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Salada de tomate e abacate

293 kcal 4g proteína 23g gordura 8g carboidrato 10g fibra

tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
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
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilha-torta

82 kcal 5g proteína 1g gordura 8g carboidrato 6g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es) - 750 kcal 89g proteína 44g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
carne moída de peru, crua
2 lbs (907g)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

queijo
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Iogurte grego com baixo teor de açúcar

2 recipiente(s) - 156 kcal 24g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
4 recipiente(s) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em 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 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos 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

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal 8g proteína 18g gordura 3g carboidrato 5g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada com bacon e queijo de cabra

681 kcal 35g proteína 57g gordura 5g carboidrato 3g fibra

grãos de girassol
1 colher de sopa (12g)
bacon
3 fatia(s) (30g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo de cabra
3 oz (85g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal 60g proteína 59g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

coxas de frango com pele
13 1/3 oz (378g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
Molho Frank's Red Hot
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele
1 2/3 lbs (756g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
Molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

14 oz - 518 kcal 89g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pimenta-limão
2 1/2 colher de chá (6g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão
1 3/4 colher de sopa (12g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (784g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

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.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s) - 344 kcal 4g proteína 29g gordura 12g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor congelada
4 xícara (454g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
8 xícara (907g)
manteiga
1/3 xícara (72g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Coxas de frango básicas

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)

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.