

Meal Plan - Plano alimentar keto de 2600 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

2618 kcal ● 152g proteína (23%) ● 206g gordura (71%) ● 27g carboidrato (4%) ● 13g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
297 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

355 kcal, 30g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

935 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salsichas com purê de couve-flor
2 salsicha(s)- 936 kcal

Jantar

915 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 70g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Coxas ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 2

2592 kcal ● 252g proteína (39%) ● 161g gordura (56%) ● 20g carboidrato (3%) ● 13g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
297 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

355 kcal, 30g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

900 kcal, 138g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Costeletas de porco ao curry
3 1/2 costeleta(s)- 837 kcal



Arroz de couve-flor
1 xícara(s)- 61 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 10g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de atum com abacate
327 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Day 3

2549 kcal ● 206g proteína (32%) ● 164g gordura (58%) ● 27g carboidrato (4%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Abacate

351 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Canapés de pepino

1 petisco(s)- 95 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Almoço

900 kcal, 138g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Costeletas de porco ao curry

3 1/2 costeletas- 837 kcal



Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 10g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de atum com abacate

327 kcal



Castanhas de macadâmia

435 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Day 4

2614 kcal ● 223g proteína (34%) ● 166g gordura (57%) ● 25g carboidrato (4%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Abacate

351 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Canapés de pepino

1 petisco(s)- 95 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Almoço

965 kcal, 132g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Brócolis com manteiga

1 2/3 xícara(s)- 223 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

20 oz- 740 kcal

Jantar

930 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 66g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo

18 2/3 oz- 788 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 5

2538 kcal ● 167g proteína (26%) ● 184g gordura (65%) ● 27g carboidrato (4%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Abacate
351 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Almoço

870 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tilápia grelhada no broiler
16 oz- 680 kcal



Aspargos
188 kcal

Jantar

875 kcal, 46g proteína, 12g carboidratos líquidos, 70g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Linguiça italiana
3 unidade(s)- 771 kcal

Day 6

2582 kcal ● 286g proteína (44%) ● 143g gordura (50%) ● 19g carboidrato (3%) ● 18g fibra (3%)

Café da manhã

470 kcal, 60g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tigela paleo de carne e ovo
471 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Almoço

870 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tilápia grelhada no broiler
16 oz- 680 kcal



Aspargos
188 kcal

Jantar

910 kcal, 113g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal



Peito de frango ao balsâmico
16 oz- 631 kcal

Day 7 2580 kcal ● 225g proteína (35%) ● 166g gordura (58%) ● 21g carboidrato (3%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

470 kcal, 60g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tigela paleo de carne e ovo
471 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Almoço

865 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon
500 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

910 kcal, 113g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal



Peito de frango ao balsâmico
16 oz- 631 kcal

Outro

- ☐ couve-flor congelada
3 1/2 xícara (397g)
- ☐ coxas de frango com pele
2/3 lbs (302g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ Linguíça italiana de porco, crua
3 linguíça (323g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)
- ☐ ovos
17 grande (850g)
- ☐ queijo
6 oz (169g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (115g)
- ☐ tomates
1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ brócolis congelado
13 xícara (1198g)
- ☐ aspargos
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de porco crua
2 link (110 g cada) (226g)
- ☐ presunto fatiado
6 fatia (138g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 abacate(s) (980g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ framboesas
1 xícara (123g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
5 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 3/4 lata (480g)
- ☐ tilápia crua
2 lbs (896g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1/2 lbs (198g)
- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
7 pedaço (1246g)
- ☐ bacon
2 fatia(s) (20g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1467g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
18 3/4 oz (530g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 lbs (454g)

- ☐ azeite
6 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/3 oz (9g)
 - ☐ sal
2/3 oz (24g)
 - ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (3g)
 - ☐ curry em pó
1 3/4 colher de chá (4g)
 - ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de sopa (9g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal ● 29g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

6 colher de sopa (85g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

3/4 xícara (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Abacate

351 kcal  4g proteína  30g gordura  4g carboidrato  14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
3 abacate(s) (603g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal  4g proteína  9g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela paleo de carne e ovo

471 kcal ● 60g proteína ● 25g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

carne moída (93% magra)

1 lbs (454g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsichas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 936 kcal ● 35g proteína ● 82g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

linguiça de porco crua

2 link (110 g cada) (226g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade da manteiga. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione a manteiga restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Costeletas de porco ao curry

3 1/2 costeletas - 837 kcal ● 137g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

costeleta de porco com osso

3 1/2 pedaço (623g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (5g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

curry em pó

1 3/4 colher de chá (4g)

costeleta de porco com osso

7 pedaço (1246g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis com manteiga

1 2/3 xícara(s) - 223 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

manteiga

5 colher de chá (24g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

1 2/3 xícara (152g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 20 oz

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)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia grelhada no broiler

16 oz - 680 kcal ● 90g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
4 pitada (3g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tilápia crua
1 lbs (448g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de chá (6g)
azeite
4 colher de sopa (mL)
tilápia crua
2 lbs (896g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Aspargos

188 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
aspargos
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
aspargos
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de ovo com abacate e bacon

500 kcal ● 29g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

bacon

2 fatia(s) (20g)

alho em pó

4 pitada (2g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmigalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

presunto fatiado

4 fatia (92g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

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.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Canapés de pepino

1 petisco(s) - 95 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto fatiado
1 fatia (23g)
queijo
1/2 fatia (28 g cada) (14g)
pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
2 fatia (46g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Corte o pepino em fatias de 2,5 cm.
2. Corte o queijo em quadrados iguais (4 quadrados por fatia).
3. Monte os canapés colocando presunto e queijo entre as fatias de pepino e prenda com um palito.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

115 kcal 17g proteína 4g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
atum enlatado
1 sachê (74g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

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

Castanhas de macadâmia

218 kcal 2g proteína 22g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

coxas de frango com pele

2/3 lbs (302g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

tomates

6 colher de sopa, picada (68g)

atum enlatado

1 1/2 lata (258g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

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

Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Asas de frango ao molho Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g proteína ● 57g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 2/3 oz

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

18 2/3 oz (530g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

óleo

1 3/4 colher de chá (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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 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.

Linguiça italiana

3 unidade(s) - 771 kcal ● 42g proteína ● 63g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade(s)

Linguiça italiana de porco, crua

3 linguiça (323g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno.
Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
4 colher de chá (mL)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
8 xícara (728g)
sal
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 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

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano
4 pitada (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
1 colher de chá (4g)
óleo
4 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)

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.