

# Meal Plan - Plano alimentar keto de 2700 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

2680 kcal ● 159g proteína (24%) ● 209g gordura (70%) ● 19g carboidrato (3%) ● 22g fibra (3%)

### Café da manhã

495 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Ovos mexidos com pesto](#)  
3 ovos- 297 kcal



[Espinafre salteado simples](#)  
199 kcal

### Lanches

315 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Abacate](#)  
176 kcal



[Ovos cozidos](#)  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

935 kcal, 37g proteína, 9g carboidratos líquidos, 79g gordura



[Salada de ovo com abacate e bacon](#)  
333 kcal



[Castanhas de macadâmia](#)  
435 kcal



[Queijo em tiras](#)  
2 palito(s)- 165 kcal

### Jantar

935 kcal, 80g proteína, 1g carboidratos líquidos, 68g gordura



[Frango frito low carb](#)  
16 onças (oz)- 936 kcal

## Day 2

2700 kcal ● 166g proteína (25%) ● 204g gordura (68%) ● 29g carboidrato (4%) ● 20g fibra (3%)

### Café da manhã

495 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Ovos mexidos com pesto](#)  
3 ovos- 297 kcal



[Espinafre salteado simples](#)  
199 kcal

### Lanches

315 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Abacate](#)  
176 kcal



[Ovos cozidos](#)  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

990 kcal, 82g proteína, 8g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Asas de frango ao alho e parmesão](#)  
1 1/3 lbs- 928 kcal



[Tomates assados](#)  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Jantar

900 kcal, 43g proteína, 12g carboidratos líquidos, 73g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)  
435 kcal



[Coxas ao molho Buffalo](#)  
8 oz- 467 kcal

Day 3 2693 kcal ● 180g proteína (27%) ● 203g gordura (68%) ● 30g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve e ovos  
189 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa  
1 fatia(s)- 164 kcal



Castanhas de macadâmia  
109 kcal

Lanches

335 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torresmo com molho French Onion  
334 kcal

Almoço

990 kcal, 82g proteína, 8g carboidratos líquidos, 69g gordura



Asas de frango ao alho e parmesão  
1 1/3 lbs- 928 kcal



Tomates assados  
1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

910 kcal, 55g proteína, 13g carboidratos líquidos, 69g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon  
909 kcal

Day 4 2658 kcal ● 167g proteína (25%) ● 206g gordura (70%) ● 28g carboidrato (4%) ● 7g fibra (1%)

Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve e ovos  
189 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa  
1 fatia(s)- 164 kcal



Castanhas de macadâmia  
109 kcal

Lanches

335 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torresmo com molho French Onion  
334 kcal

Almoço

970 kcal, 81g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tomates assados  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Carnitas na panela elétrica  
16 oz- 820 kcal

Jantar

895 kcal, 44g proteína, 12g carboidratos líquidos, 74g gordura



Espaguete de abobrinha com alho  
122 kcal



Linguiça italiana  
3 unidade(s)- 771 kcal

## Day 5

2669 kcal ● 226g proteína (34%) ● 179g gordura (60%) ● 23g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal



Castanhas de macadâmia

109 kcal

### Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Torresmo e salsa

174 kcal

### Almoço

945 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salmão assado com pesto

6 oz- 404 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

### Jantar

905 kcal, 115g proteína, 6g carboidratos líquidos, 45g gordura



Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango- 815 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 6

2737 kcal ● 231g proteína (34%) ● 184g gordura (60%) ● 24g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

### Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 44g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

### Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Torresmo e salsa

174 kcal

### Almoço

945 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salmão assado com pesto

6 oz- 404 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

### Jantar

905 kcal, 115g proteína, 6g carboidratos líquidos, 45g gordura



Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango- 815 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 7 2662 kcal ● 162g proteína (24%) ● 201g gordura (68%) ● 25g carboidrato (4%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 44g gordura



Skillet de repolho com bacon  
312 kcal



Castanhas de macadâmia  
218 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Torresmo e salsa  
174 kcal

Almoço

900 kcal, 71g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de atum com abacate  
727 kcal



Nozes  
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

875 kcal, 47g proteína, 4g carboidratos líquidos, 73g gordura



Bife com pimenta  
9 onça(s)- 792 kcal



Espaguete de abobrinha com alho  
82 kcal

---

## Outro

- ☐ torresmo  
6 oz (170g)
- ☐ coxas de frango com pele  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 1/3 xícara (70g)
- ☐ farinha de amêndoa  
1/4 xícara(s) (28g)
- ☐ dip de cebola à francesa  
10 colher de sopa (147g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua  
3 linguiça (323g)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun  
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (7g)
- ☐ orégano seco  
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ pimenta caiena  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ chili em pó  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ cominho moído  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ alecrim seco  
3 pitada (0g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto  
5 colher de sopa (80g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot  
4 colher de chá (mL)
- ☐ salsa  
3/4 xícara (216g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
18 3/4 grande (937g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon  
1 1/3 fatia(s) (13g)
- ☐ bacon cru  
12 1/3 fatia(s) (350g)
- ☐ paleta de porco  
1 lbs (453g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas  
1/3 lbs (156g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho  
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ espinafre fresco  
16 xícara(s) (480g)
- ☐ abobrinha  
9 médio (1748g)
- ☐ tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (758g)
- ☐ folhas de couve  
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ repolho  
2 xícara, picada (178g)
- ☐ cebola  
3/8 pequeno (29g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 1/2 oz (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó  
3/4 oz (22g)

## Produtos de aves

- ☐ queijo palito  
2 vara (56g)
- ☐ parmesão  
1 1/2 oz (42g)
- ☐ manteiga  
1 3/4 colher de sopa (25g)
- ☐ queijo  
1 1/4 xícara, ralado (141g)

### Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2 abacate(s) (436g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
2 2/3 lbs (1210g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
8 coxa(s) (1184g)

### Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
- ☐ atum enlatado  
1 2/3 lata (287g)

### Produtos bovinos

- ☐ entrecôte (crua)  
1/2 lbs (255g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho pesto**

1 1/2 colher de sopa (24g)

#### **ovos**

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho pesto**

3 colher de sopa (48g)

#### **ovos**

6 grande (300g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

### Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **alho, cortado em cubos**

1 dente (de alho) (3g)

#### **espinafre fresco**

8 xícara(s) (240g)

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

#### **sal**

2 pitada (2g)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### **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)

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.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1 pitada (0g)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**sal**  
3 pitada (1g)  
**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

### Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s) - 164 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga de amêndoa**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**ovos**  
1/4 grande (13g)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**fermento em pó**  
1 pitada (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**farinha de amêndoa**  
1/8 xícara(s) (9g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amêndoa**  
3/4 colher de sopa (12g)  
**ovos**  
3/4 grande (38g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**fermento em pó**  
3 pitada (2g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**farinha de amêndoa**  
1/4 xícara(s) (28g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoa, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoa.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

### 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.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Skillet de repolho com bacon

312 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**repolho**  
1 xícara, picada (89g)  
**bacon cru**  
2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

**repolho**  
2 xícara, picada (178g)  
**bacon cru**  
4 fatia(s) (113g)

1. Adicione o bacon a uma frigideira em fogo médio. Cozinhe por 4–5 minutos, vire e cozinhe por mais 3–4 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para um prato forrado com papel toalha para escorrer, deixando a gordura do bacon na frigideira.
2. Adicione o repolho à frigideira e cozinhe na gordura do bacon por 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer. Transfira o repolho cozido para uma tigela, esfarele o bacon por cima e tempere com pimenta a gosto, se desejar. 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 2 refeições:

**macadâmias sem casca, torradas**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada de ovo com abacate e bacon

333 kcal ● 19g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



#### ovos, cozido (duro) e resfriado

2 grande (100g)

#### abacates

1/3 abacate(s) (67g)

#### bacon

1 1/3 fatia(s) (13g)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

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)

### Castanhas de macadâmia

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



#### macadâmias sem casca, torradas

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo em tiras

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



Rende 2 palito(s)

#### queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs - 928 kcal ● 81g proteína ● 65g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **parmesão**

2 2/3 colher de sopa (17g)

#### **manteiga**

1 colher de chá (5g)

#### **alho, cortado em cubos**

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

#### **fermento em pó**

2 colher de chá (10g)

#### **asas de frango, com pele, cruas**

1 1/3 lbs (605g)

Para todas as 2 refeições:

#### **parmesão**

1/3 xícara (33g)

#### **manteiga**

2 colher de chá (9g)

#### **alho, cortado em cubos**

5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)

#### **fermento em pó**

4 colher de chá (20g)

#### **asas de frango, com pele, cruas**

2 2/3 lbs (1210g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
2. VERSÃO RÁPIDA
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
6. Sirva.
7. VERSÃO DE PELE CROCANTE
8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
9. Seque as asas com papel toalha.
10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
14. Sirva.

### 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

#### Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

**tomates**

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

**óleo**

2 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.

#### Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal ● 79g proteína ● 56g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

**paleta de porco**

1 lbs (453g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salmão assado com pesto

6 oz - 404 kcal ● 35g proteína ● 29g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho pesto**

1 colher de sopa (16g)

#### **salmão**

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho pesto**

2 colher de sopa (32g)

#### **salmão**

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.  
Espalhe o pesto sobre o salmão.  
Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

### Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **bacon cru**

3 1/3 fatia(s) (94g)

#### **abobrinha**

1 2/3 médio (327g)

Para todas as 2 refeições:

#### **bacon cru**

6 2/3 fatia(s) (189g)

#### **abobrinha**

3 1/3 médio (653g)

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.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



#### **cebola, picado**

3/8 pequeno (29g)

#### **tomates**

6 2/3 colher de sopa, picada (75g)

#### **atum enlatado**

1 2/3 lata (287g)

#### **folhas verdes variadas**

1 2/3 xícara (50g)

#### **pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá (0g)

#### **sal**

1/4 colher de chá (1g)

#### **suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **abacates**

5/6 abacate(s) (168g)

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.

### Nozes

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

Rende 1/4 xícara(s)

#### **nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)



1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

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

### 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

### Torresmo com molho French Onion

334 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**torresmo**  
1 1/4 oz (35g)  
**dip de cebola à francesa**  
5 colher de sopa (74g)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo**  
2 1/2 oz (71g)  
**dip de cebola à francesa**  
10 colher de sopa (147g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

**pecãs**  
3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

### Torresmo e salsa

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 3 refeições:

**torresmo**  
3 oz (85g)  
**salsa**  
3/4 xícara (216g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 onças (oz)

**torresmo, esmagado**

1/2 oz (14g)

**coxas de frango com pele**

16 oz (454g)

**tempero cajun**

1/4 colher de sopa (1g)

**molho picante**

3 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Espaguete de abobrinha com alho

435 kcal ● 7g proteína ● 38g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



**abobrinha**

2 2/3 médio (523g)

**alho, picado**

1 1/3 dente (de alho) (4g)

**azeite**

2 2/3 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.

## Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

### **coxas de frango com pele**

1/2 lbs (227g)

### **pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

### **sal**

1 pitada (1g)

### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

### **Molho Frank's Red Hot**

4 colher de chá (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 3

### Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

909 kcal ● 55g proteína ● 69g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



#### **bacon cru**

1 2/3 fatia(s) (47g)

#### **abobrinha**

1 2/3 médio (327g)

#### **parmesão**

5 colher de chá (8g)

#### **queijo**

1 1/4 xícara, ralado (141g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Espaguete de abobrinha com alho

122 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



#### **abobrinha**

3/4 médio (147g)

#### **alho, picado**

3/8 dente (de alho) (1g)

#### **azeite**

3/4 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.

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 ½" 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 5 e dia 6

### Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango - 815 kcal ● 114g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### orégano seco

1/2 colher de sopa, folhas (1g)

#### pimenta caiena

1/4 colher de sopa (1g)

#### chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

#### cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

#### coxa de frango desossada e sem pele

4 coxa(s) (592g)

Para todas as 2 refeições:

#### orégano seco

2 2/3 colher de chá, folhas (3g)

#### pimenta caiena

1/2 colher de sopa (2g)

#### chili em pó

2 2/3 colher de chá (7g)

#### cominho moído

2 2/3 colher de chá (6g)

#### coxa de frango desossada e sem pele

8 coxa(s) (1184g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

**óleo**

1 colher de sopa (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 6** [🔗](#)

Comer em dia 7

**Bife com pimenta**

9 onça(s) - 792 kcal ● 45g proteína ● 66g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

**pimenta-do-reino**

3/4 colher de sopa, moído (5g)

**alecrim seco**

3 pitada (0g)

**entrecôte (crua)**

1/2 lbs (255g)

**sal**

3 pitada (2g)

**manteiga**

1 colher de sopa (16g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

**Espaguete de abobrinha com alho**

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra

**abobrinha**

1/2 médio (98g)

**alho, picado**

1/4 dente (de alho) (1g)

**azeite**

1/2 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.
-