

Meal Plan - Plano alimentar keto de 2800 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

2767 kcal ● 192g proteína (28%) ● 199g gordura (65%) ● 32g carboidrato (5%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

490 kcal, 38g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
9 crocante(s)- 392 kcal

Almoço

930 kcal, 73g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Wrap de alface club de presunto](#)
2 1/2 wrap(s)- 585 kcal



[Queijo](#)
3 oz- 343 kcal

Jantar

960 kcal, 65g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



[Zoodles básicos](#)
1/2 abobrinha- 73 kcal



[Coxas de frango com cogumelos](#)
9 onça(s)- 886 kcal

Day 2

2780 kcal ● 205g proteína (29%) ● 206g gordura (67%) ● 18g carboidrato (3%) ● 10g fibra (1%)

Café da manhã

490 kcal, 38g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
9 crocante(s)- 392 kcal

Almoço

940 kcal, 86g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



[Carnitas na panela elétrica](#)
16 oz- 820 kcal



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
121 kcal

Jantar

960 kcal, 65g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



[Zoodles básicos](#)
1/2 abobrinha- 73 kcal



[Coxas de frango com cogumelos](#)
9 onça(s)- 886 kcal

Day 3

2742 kcal ● 217g proteína (32%) ● 190g gordura (62%) ● 26g carboidrato (4%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

9 crocante(s)- 392 kcal

Almoço

940 kcal, 86g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



Carnitas na panela elétrica

16 oz- 820 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

Jantar

950 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

285 kcal



Cogumelos salteados

8 oz cogumelos- 191 kcal

Day 4

2777 kcal ● 213g proteína (31%) ● 193g gordura (62%) ● 29g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

970 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

21 1/3 oz- 819 kcal

Jantar

950 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

285 kcal



Cogumelos salteados

8 oz cogumelos- 191 kcal

Day 5

2777 kcal ● 251g proteína (36%) ● 170g gordura (55%) ● 34g carboidrato (5%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

935 kcal, 95g proteína, 15g carboidratos líquidos, 52g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal



Cogumelos salteados

16 oz cogumelos- 381 kcal



Lombo de porco

13 1/3 oz- 390 kcal

Jantar

985 kcal, 109g proteína, 13g carboidratos líquidos, 50g gordura



Caldo de ossos

2 xícara(s)- 81 kcal



Salada paleo de frango com salsa verde

902 kcal

Day 6

2759 kcal ● 232g proteína (34%) ● 177g gordura (58%) ● 33g carboidrato (5%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

525 kcal, 24g proteína, 4g carboidratos líquidos, 43g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Morangos com creme

153 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

915 kcal, 88g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Frango caprese

10 2/3 oz- 796 kcal

Jantar

985 kcal, 109g proteína, 13g carboidratos líquidos, 50g gordura



Caldo de ossos

2 xícara(s)- 81 kcal



Salada paleo de frango com salsa verde

902 kcal

Day 7

2784 kcal

233g proteína (34%)

187g gordura (60%)

27g carboidrato (4%)

16g fibra (2%)

Café da manhã

525 kcal, 24g proteína, 4g carboidratos líquidos, 43g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Morangos com creme

153 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

915 kcal, 88g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Frango caprese

10 2/3 oz- 796 kcal

Jantar

1010 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 59g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz- 918 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho Caesar
4 colher de sopa (59g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
4 grande (1303g)
- ☐ cogumelos
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (627g)
- ☐ cebola
10 fatias finas (90g)
- ☐ alface romana
2 1/2 folha externa (70g)
- ☐ alho
2 1/4 dente (de alho) (7g)
- ☐ pimentão
2 3/4 grande (447g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2412g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (605g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ manjerição fresco
6 1/3 colher de sopa, picado (17g)
- ☐ cominho moído
4 colher de chá (8g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (326g)
- ☐ morangos
1/2 xícara, fatiada (83g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
13 1/4 oz (376g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
9 1/2 oz (270g)
- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
2 3/4 colher de sopa (40g)
- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/6 xícara(s) (18g)

Produtos suínos

- ☐ paleta de porco
2 lbs (907g)
- ☐ lombo suíno (tenderloin), cru
13 1/3 oz (378g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 oz (118g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)

Sopas, molhos e caldos

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ queijo
3/4 lbs (358g)
- ☐ queijo de cabra
1/2 xícara (112g)
- ☐ ovos
23 1/2 grande (1175g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (208g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/3 xícara (mL)
- ☐ parmesão
1/4 xícara (23g)

- ☐ salsa verde
4 colher de sopa (64g)
- ☐ molho pesto
1/3 xícara (85g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
2 pitada (1g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

8 mini muffin(s) - 489 kcal ● 38g proteína ● 36g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
ovos
4 grande (200g)
água
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
queijo de cabra
1/2 xícara (112g)
ovos
8 grande (400g)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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 2 refeições:

manteiga de amêndoa

1/2 colher de sopa (8g)

ovos

1/2 grande (25g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

fermento em pó

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

farinha de amêndoa

1/6 xícara(s) (18g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Wrap de alface club de presunto

2 1/2 wrap(s) - 585 kcal ● 54g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 wrap(s)

abacates, fatiado

5/8 abacate(s) (126g)

tomates

5 fatia(s), fina/pequena (75g)

cebola

10 fatias finas (90g)

presunto fatiado

10 oz (284g)

alface romana

2 1/2 folha externa (70g)

mostarda Dijon

1 1/4 colher de sopa (19g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Queijo

3 oz - 343 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

queijo

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Carnitas na panela elétrica

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

paleta de porco
1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco
2 lbs (907g)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)
manjerição fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
muçarela fresca, fatiado
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)
manjerição fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
muçarela fresca, fatiado
2 oz (57g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjerição sobre as fatias e regue com o molho.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)

1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes.
Espalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

21 1/3 oz - 819 kcal ● 76g proteína ● 56g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 1/3 oz

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

molho barbecue sem açúcar

2 2/3 colher de sopa (40g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

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

azeite

1 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.

Cogumelos salteados

16 oz cogumelos - 381 kcal ● 14g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 16 oz cogumelos

cogumelos, fatiado

1 lbs (454g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Lombo de porco

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

lombo suíno (tenderloin), cru
13 1/3 oz (378g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
Se o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.
Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).
Retire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
2 grande (328g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Frango caprese

10 2/3 oz - 796 kcal ● 87g proteína ● 46g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em quartos

4 tomatinhos (68g)

muçarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (2g)

molho pesto

2 2/3 colher de sopa (43g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

2 2/3 colher de sopa, picado (7g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em quartos

8 tomatinhos (136g)

muçarela fresca, fatiado

1/3 lbs (151g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

molho pesto

1/3 xícara (85g)

óleo

2 2/3 colher de chá (mL)

manjericão fresco

1/3 xícara, picado (14g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

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 manjericão.
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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crostinhas de queijo com guacamole

9 crocante(s) - 392 kcal ● 17g proteína ● 32g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

1/4 xícara (70g)

queijo

1/2 xícara, ralado (63g)

Para todas as 3 refeições:

guacamole, industrializado

13 1/2 colher de sopa (209g)

queijo

1 2/3 xícara, ralado (189g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos com creme

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Zoodles básicos

1/2 abobrinha - 73 kcal  2g proteína  5g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
abobrinha
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal  63g proteína  68g gordura  4g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
6 oz (170g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
3/4 lbs (340g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
sal
3 pitada (1g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
 2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
 3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
 4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
 5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
 6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
 7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
 8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

285 kcal ● 4g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 3/4 médio (343g)

alho, picado

7/8 dente (de alho) (3g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

3 1/2 médio (686g)

alho, picado

1 3/4 dente (de alho) (5g)

azeite

1/4 xícara (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.

Cogumelos salteados

8 oz cogumelos - 191 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Salada paleo de frango com salsa verde

902 kcal ● 91g proteína ● 49g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

4 fatias (100g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

salsa verde

2 colher de sopa (32g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

8 fatias (200g)

tomates, picado

2 tomate roma (160g)

salsa verde

4 colher de sopa (64g)

cominho moído

4 colher de chá (8g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

óleo

4 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
3. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 médio (98g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteína ● 52g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

parmesão

4 colher de sopa (20g)

molho Caesar

4 colher de sopa (59g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

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