

Meal Plan - Plano alimentar keto de 3.000 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

2963 kcal ● 271g proteína (37%) ● 198g gordura (60%) ● 14g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Pão low carb com manteiga de amêndoa](#)
2 fatia(s)- 329 kcal



[Ovos cozidos](#)
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Castanhas de macadâmia](#)
218 kcal



[Torresmo](#)
1 oz- 149 kcal

Almoço

1045 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 91g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)
163 kcal



[Bife com manteiga de ervas](#)
884 kcal

Jantar

1015 kcal, 171g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Peito de frango marinado](#)
26 2/3 oz- 942 kcal



[Refogado de couve-flor com espinafre](#)
1 xícara(s)- 71 kcal

Day 2

2963 kcal ● 271g proteína (37%) ● 198g gordura (60%) ● 14g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Pão low carb com manteiga de amêndoa](#)
2 fatia(s)- 329 kcal



[Ovos cozidos](#)
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Castanhas de macadâmia](#)
218 kcal



[Torresmo](#)
1 oz- 149 kcal

Almoço

1045 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 91g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)
163 kcal



[Bife com manteiga de ervas](#)
884 kcal

Jantar

1015 kcal, 171g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Peito de frango marinado](#)
26 2/3 oz- 942 kcal



[Refogado de couve-flor com espinafre](#)
1 xícara(s)- 71 kcal

Day 3

2958 kcal ● 181g proteína (24%) ● 230g gordura (70%) ● 25g carboidrato (3%) ● 17g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

1055 kcal, 65g proteína, 14g carboidratos líquidos, 81g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal



Linguça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Jantar

930 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 67g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 788 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal

Day 4

3054 kcal ● 205g proteína (27%) ● 229g gordura (67%) ● 31g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

545 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 42g gordura



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



Pizza de café da manhã com base de ovo
531 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

1055 kcal, 65g proteína, 14g carboidratos líquidos, 81g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal



Linguça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Jantar

1020 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 69g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo
524 kcal



Bacalhau assado simples
13 1/3 oz- 495 kcal

Day 5

2940 kcal ● 247g proteína (34%) ● 202g gordura (62%) ● 23g carboidrato (3%) ● 11g fibra (2%)

Café da manhã

545 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 42g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Pizza de café da manhã com base de ovo

531 kcal

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Almoço

995 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 76g gordura



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

970 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

303 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 oz- 666 kcal

Day 6

2970 kcal ● 216g proteína (29%) ● 210g gordura (64%) ● 31g carboidrato (4%) ● 24g fibra (3%)

Café da manhã

535 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Almoço

995 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 76g gordura



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

1005 kcal, 90g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

488 kcal



Couve com alho

239 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

9 oz- 281 kcal

Day 7 3043 kcal ● 177g proteína (23%) ● 227g gordura (67%) ● 37g carboidrato (5%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Almoço

1065 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 93g gordura



Tacos de queijo e guacamole
4 taco(s)- 700 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

1005 kcal, 90g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
488 kcal



Couve com alho
239 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
9 oz- 281 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 oz (55g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
1/2 lbs (198g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
31 médio (1373g)
- ☐ manteiga
3 1/3 colher de sopa (47g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ queijo
1/2 lbs (211g)
- ☐ parmesão
2 2/3 colher de sopa (13g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (8g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de sopa (14g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/4 colher de sopa (4g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)

Outro

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (1997g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
18 3/4 oz (530g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ abobrinha
10 médio (1960g)
- ☐ salsa fresca
5 colher de chá (6g)
- ☐ aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/2 lbs (680g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
14 2/3 fatia(s) (416g)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte (crua)
16 2/3 oz (473g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Bebidas

- ☐ pó proteico
1 colher de sopa (6g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni
24 fatias (48g)
- ☐ presunto fatiado
6 fatia (138g)

Peixes e mariscos

☐ farinha de amêndoa
2 oz (62g)

☐ torresmo
2 oz (57g)

☐ couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)

☐ Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

☐ coxas de frango com pele
2 lbs (907g)

☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)

☐ bacalhau, cru
2 lbs (888g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (24g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

sal

4 pitada (3g)

fermento em pó

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

farinha de amêndoa

1/2 xícara(s) (55g)

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 tostado ou no micro-ondas.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Pizza de café da manhã com base de ovo

531 kcal ● 34g proteína ● 42g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pepperoni, cortado ao meio

12 fatias (24g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

4 extra grande (224g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

pepperoni, cortado ao meio

24 fatias (48g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

8 extra grande (448g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

aipo cru

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

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

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 2 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 colher de chá (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 e dia 2

Espaguete de abobrinha com bacon

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Bife com manteiga de ervas

884 kcal ● 42g proteína ● 79g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga, amolecido

5 colher de chá (24g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (4g)

alho, finamente picado

5/6 dente (de alho) (3g)

salsa fresca, picado

2 1/2 colher de chá (3g)

entrecôte (crua)

1/2 lbs (236g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

manteiga, amolecido

1/4 xícara (47g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

alho, finamente picado

1 2/3 dente (de alho) (5g)

salsa fresca, picado

5 colher de chá (6g)

entrecôte (crua)

16 2/3 oz (473g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua

2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua

4 linguiça (430g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

1 lbs (454g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

2 lbs (907g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 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.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 taco(s)

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

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

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.

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

- 1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 colher de sopa (3g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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.

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.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 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.

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 e dia 2

Peito de frango marinado

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

13 1/3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

1 2/3 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 1/3 lbs (1493g)

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

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

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.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com queijo

524 kcal ● 23g proteína ● 44g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

bacalhau, cru

13 1/3 oz (378g)

azeite

5 colher de chá (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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espaguete de abobrinha com parmesão

303 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



parmesão

5 colher de chá (8g)

azeite

5 colher de chá (mL)

abobrinha

1 2/3 médio (327g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

pimenta-limão

1 colher de sopa (8g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

488 kcal ● 33g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

6 fatia(s) (170g)

abobrinha

3 médio (588g)

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.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/2 lbs (680g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de sopa (7g)

bacalhau, cru

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero cajun

2 colher de sopa (14g)

bacalhau, cru

18 oz (510g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
 2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
 3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
 4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.
-