

Meal Plan - Plano alimentar keto de 3500 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

3474 kcal ● 188g proteína (22%) ● 268g gordura (70%) ● 37g carboidrato (4%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

640 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
489 kcal



[Espinafre salteado simples](#)
149 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Sementes de girassol](#)
271 kcal



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

Almoço

1250 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 111g gordura



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



[Nozes-pecã](#)
3/4 xícara- 549 kcal

Jantar

1180 kcal, 98g proteína, 13g carboidratos líquidos, 79g gordura



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



[Tomates assados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Peru moído básico](#)
9 1/3 oz- 438 kcal

Day 2

3542 kcal ● 242g proteína (27%) ● 245g gordura (62%) ● 43g carboidrato (5%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

640 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Ovos com tomate e abacate](#)
489 kcal



[Espinafre salteado simples](#)
149 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Sementes de girassol](#)
271 kcal



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

Almoço

1185 kcal, 66g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



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



[Coxas ao molho Buffalo](#)
13 1/3 oz- 778 kcal

Jantar

1310 kcal, 122g proteína, 17g carboidratos líquidos, 72g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
1309 kcal

Day 3 3451 kcal ● 282g proteína (33%) ● 238g gordura (62%) ● 30g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

540 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de girassol
271 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

1270 kcal, 159g proteína, 5g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tilápia grelhada no broiler
28 oz- 1190 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal

Jantar

1230 kcal, 60g proteína, 18g carboidratos líquidos, 98g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
666 kcal



Cubos de bife
8 onça(s)- 563 kcal

Day 4 3497 kcal ● 282g proteína (32%) ● 243g gordura (63%) ● 29g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

540 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bacon & egg sandwich
1 sandwich(es)- 442 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

455 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
3 enrolado(s)- 158 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

1270 kcal, 159g proteína, 5g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tilápia grelhada no broiler
28 oz- 1190 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal

Jantar

1230 kcal, 60g proteína, 18g carboidratos líquidos, 98g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
666 kcal



Cubos de bife
8 onça(s)- 563 kcal

Day 5

3471 kcal ● 209g proteína (24%) ● 267g gordura (69%) ● 40g carboidrato (5%) ● 19g fibra (2%)

Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Omelete de presunto e queijo
430 kcal

Lanches

455 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
3 enrolado(s)- 158 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

1150 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 95g gordura



Bife com pimenta
6 onça(s)- 528 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
423 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



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



Espaguete de abobrinha com queijo
393 kcal

Day 6

3479 kcal ● 249g proteína (29%) ● 255g gordura (66%) ● 37g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Omelete de presunto e queijo
430 kcal

Lanches

440 kcal, 28g proteína, 1g carboidratos líquidos, 35g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Torresmo
1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

1175 kcal, 84g proteína, 15g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



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

Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



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



Espaguete de abobrinha com queijo
393 kcal

Day 7

3479 kcal

353g proteína (41%)

207g gordura (53%)

38g carboidrato (4%)

14g fibra (2%)

Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



logurte grego com baixo teor de açúcar

2 recipiente(s)- 156 kcal



Omelete de presunto e queijo

430 kcal

Lanches

440 kcal, 28g proteína, 1g carboidratos líquidos, 35g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

1175 kcal, 84g proteína, 15g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Jantar

1280 kcal, 184g proteína, 11g carboidratos líquidos, 52g gordura



Couve-de-bruxelas assada

174 kcal



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



Produtos suínos

- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)
- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)
- ☐ presunto cozido
4 oz (113g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
16 2/3 médio (3267g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (434g)
- ☐ alho
7 1/4 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ espinafre fresco
3 pacote (280 g) (870g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)
- ☐ cogumelos
3/4 lbs (340g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 oz (170g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite
13 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
9 1/3 oz (265g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (794g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ folhas verdes variadas
13 1/2 xícara (405g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 1/4 xícara, metades (124g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (128g)
- ☐ macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
6 folhas (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
11 1/2 g (11g)
- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 abacate(s) (603g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilápia crua
3 1/2 lbs (1568g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa
1/2 xícara (144g)
- ☐ molho picante
2 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
1 lbs (453g)

- ☐ coxas de frango com pele
3 lbs (1285g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
6 recipiente(s) (900g)
- ☐ torresmo
4 oz (113g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ ovos
24 grande (1200g)
- ☐ parmesão
2/3 xícara (56g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ queijo
3/4 lbs (339g)

- ☐ entrecôte (crua)
6 oz (170g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
6 fatia (138g)

Bebidas

- ☐ água
3/4 xícara(s) (mL)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

489 kcal ● 23g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, picado

6 folhas (3g)

abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

ovos

6 grande (300g)

sal

1/4 colher de sopa (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 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 e dia 4

Bacon & egg sandwich

1 sandwich(es) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
bacon
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Preheat oven to 450 F (230 C).
2. Take the strips of bacon and cut in half lengthwise so that you effectively double the number of strips (12 for each sandwich).
3. For each side of a 'bun', use 6 strips, with 3 going vertically, and 3 going horizontally. Intertwine the pieces to make a weave.
4. When both sides of the 'bun' are created, place them on a baking sheet and cook in oven for 20-30 minutes, flipping half way through.
5. Cook eggs according to your preference.
6. Remove bacon from oven, and once it has cooled a bit, put the eggs in between the 'buns' to form the sandwich.
7. Serve.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

iogurte grego com baixo teor de açúcar

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
6 recipiente(s) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de presunto e queijo

430 kcal ● 33g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto cozido, picado
1 1/3 oz (38g)
salsa
2 2/3 colher de sopa (48g)
manteiga
1/4 colher de sopa (3g)
queijo
1/3 xícara, ralado (38g)
ovos
2 2/3 grande (133g)

Para todas as 3 refeições:

presunto cozido, picado
4 oz (113g)
salsa
1/2 xícara (144g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
ovos
8 grande (400g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até ficarem homogêneos.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm (6 a 8 polegadas) em fogo médio-alto.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre gentilmente as partes cozidas das bordas em direção ao centro para que os ovos crus alcancem a superfície quente da frigideira. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo as partes cozidas conforme necessário.
5. Quando a superfície superior dos ovos estiver espessa e não houver líquido visível, coloque o presunto e o queijo de um lado da omelete.
6. Dobre a omelete ao meio e deslize para um prato; cubra com salsa. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/4 xícara

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com alho

408 kcal ● 6g proteína ● 35g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha

2 1/2 médio (490g)

alho, picado

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

azeite

2 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.

Coxas ao molho Buffalo

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



Rende 13 1/3 oz

coxas de frango com pele

13 1/3 oz (378g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 1/4 colher de sopa (mL)

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.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia grelhada no broiler

28 oz - 1190 kcal ● 158g proteína ● 61g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 colher de chá (5g)
azeite
1/4 xícara (mL)
tilápia crua
1 3/4 lbs (784g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 3/4 colher de chá (11g)
azeite
1/2 xícara (mL)
tilápia crua
3 1/2 lbs (1568g)
pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
suco de limão
1/4 xícara (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.

Espagete de abobrinha com alho

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
1/2 médio (98g)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Bife com pimenta

6 onça(s) - 528 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 onça(s)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

entrecôte (crua)

6 oz (170g)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

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 parmesão

423 kcal ● 9g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



parmesão

2 1/3 colher de sopa (12g)

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/3 médio (457g)

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.

Espinafre salteado simples

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

**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)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**molho para salada**

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Frango frito low carb

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

Translation missing:
pt.for_single_meal**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)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

1 oz (28g)

coxas de frango com pele

32 oz (907g)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

molho picante

2 colher de sopa (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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.
-

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 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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 4 e dia 5

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.

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco
15 folhas (15g)
queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
presunto fatiado
3 fatia (69g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
30 folhas (30g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
presunto fatiado
6 fatia (138g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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 1/2 oz - 224 kcal 26g proteína 14g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
3 oz (85g)

- 1. Aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com bacon

651 kcal ● 44g proteína ● 47g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



bacon cru

4 fatia(s) (113g)

abobrinha

2 médio (392g)

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

Tomates assados

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



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

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

óleo

1/2 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.

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

9 1/3 oz (265g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de atum com abacate

1309 kcal ● 122g proteína ● 72g gordura ● 17g carboidrato ● 25g fibra



cebola, picado
3/4 pequeno (53g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
atum enlatado
3 lata (516g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espagete de abobrinha com parmesão

666 kcal ● 14g proteína ● 57g gordura ● 17g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão
1/4 xícara (18g)
azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
3 2/3 médio (719g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão
1/2 xícara (37g)
azeite
1/2 xícara (mL)
abobrinha
7 1/3 médio (1437g)

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.

Cubos de bife

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
manteiga, à temperatura ambiente
1 colher de sopa (14g)
alho, picado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
bife de alcatra cru
1 lbs (453g)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

1/2 xícara, ralado (64g)

parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

3/4 médio (147g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

1 xícara, ralado (127g)

parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve-de-bruxelas assada

174 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



azeite

3/4 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

6 oz (170g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

tempero italiano

1 colher de chá (3g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (794g)

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.
-