

Meal Plan - Dieta de macros de 2500 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 2461 kcal ● 142g proteína (23%) ○ 120g gordura (44%) ● 179g carboidrato (29%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Skillet de repolho com bacon
312 kcal

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kefir
150 kcal



Pretzels
183 kcal

Almoço

900 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 49g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal

Jantar

745 kcal, 55g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle
515 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Day 2 2477 kcal ● 141g proteína (23%) ○ 141g gordura (51%) ● 137g carboidrato (22%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Skillet de repolho com bacon
312 kcal

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kefir
150 kcal



Pretzels
183 kcal

Almoço

900 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 49g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal

Jantar

760 kcal, 54g proteína, 4g carboidratos líquidos, 56g gordura



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



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 3 2555 kcal ● 167g proteína (26%) ● 134g gordura (47%) ● 143g carboidrato (22%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

455 kcal, 29g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 13g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kefir
150 kcal



Pretzels
183 kcal

Almoço

900 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de sardinha
531 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

865 kcal, 64g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Costeletas de porco com ranch
1 1/2 costeleta(s)- 518 kcal

Day 4 2553 kcal ● 173g proteína (27%) ● 146g gordura (52%) ● 107g carboidrato (17%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

455 kcal, 29g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

330 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de couve
206 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

900 kcal, 60g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de sardinha
531 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

865 kcal, 64g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Costeletas de porco com ranch
1 1/2 costeleta(s)- 518 kcal

Day 5 2509 kcal ● 157g proteína (25%) ● 126g gordura (45%) ● 159g carboidrato (25%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego
1 waffle(s)- 119 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

330 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de couve
206 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

855 kcal, 62g proteína, 25g carboidratos líquidos, 52g gordura



Vagem com manteiga
391 kcal



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Jantar

900 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



Arroz branco com manteiga
243 kcal



Salmão e legumes na mesma panela
7 oz salmão- 655 kcal

Day 6 2466 kcal ● 170g proteína (28%) ● 106g gordura (39%) ● 168g carboidrato (27%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego
1 waffle(s)- 119 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Almoço

840 kcal, 51g proteína, 61g carboidratos líquidos, 36g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Jantar

825 kcal, 75g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
10 oz- 706 kcal

Day 7

2466 kcal ● 170g proteína (28%) ● 106g gordura (39%) ● 168g carboidrato (27%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego

1 waffle(s)- 119 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Lanches

375 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tiras de pimentão e homus

227 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

840 kcal, 51g proteína, 61g carboidratos líquidos, 36g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Jantar

825 kcal, 75g proteína, 30g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

10 oz- 706 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ghee
1/2 colher de sopa (8g)
- ovos
4 grande (200g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- manteiga
3/8 vara (47g)
- iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
- leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca
2 oz (57g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
5 oz (142g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 lbs (245g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)
- abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

- bacon cru
4 fatia(s) (113g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 3/4 lbs (791g)

Peixes e mariscos

- salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- sardinhas, enlatadas em óleo
4 lata (368g)
- salmão
1/2 lbs (198g)
- atum enlatado
1 1/2 lata (258g)
- tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)

Outro

- folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- coxas de frango, com pele
2/3 lbs (302g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)
- barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico
1/4 lbs (mL)
- óleo
3 1/4 oz (mL)
- azeite
2 oz (mL)

Doces

- mel
2 colher de sopa (40g)

Especiarias e ervas

- tempero chipotle
1/2 colher de chá (1g)
- sal
1 oz (28g)
- pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- repolho**
2 xícara, picada (178g)
- alcachofras, enlatadas**
1 xícara, corações (168g)
- tomates**
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (484g)
- brócolis congelado**
2 xícara (182g)
- batata-doce**
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- folhas de couve**
2 maço (340g)
- tomate triturado enlatado**
14 colher de sopa (212g)
- cebola**
1 1/4 pequeno (88g)
- pimentão**
3 1/2 médio (421g)
- vagens verdes congeladas**
2 2/3 xícara (323g)
- cogumelos**
4 oz (113g)
- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado**
14 colher de sopa (128g)
- homus**
14 colher de sopa (216g)

- manjericão fresco**
4 1/2 g (5g)
- endro seco (dill)**
1 colher de chá (1g)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- água**
1 1/4 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**
4 colher de sopa (48g)
- arroz branco de grão longo**
4 colher de sopa (46g)
- farinha de uso geral**
1/2 xícara(s) (69g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
1 3/4 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes**
1/4 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- waffles congelados**
3 waffles (105g)
- pão**
6 fatia (192g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1/2 lbs (224g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Skillet de repolho com bacon

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
manjericão fresco, picado
4 folhas (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, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:
Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
Toranja
1/2 grande (~11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:
Toranja
1 1/2 grande (~11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Waffles e iogurte grego

1 waffle(s) - 119 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
waffles congelados
1 waffles (35g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Para todas as 3 refeições:
waffles congelados
3 waffles (105g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
14 colher de sopa (128g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
1/4 lbs (128g)
alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

Para todas as 2 refeições:

salmao enlatado
1/2 lbs (255g)
alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
4 lata (368g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
13 1/3 colher de sopa, inteira (119g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Vagem com manteiga

391 kcal ● 6g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal ● 56g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz frango

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

alho, cortado em cubos

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

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
abacates
3/8 abacate(s) (75g)
pão
3 fatia (96g)
atum enlatado, escorrido
3/4 lata (129g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
pão
6 fatia (192g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

kefir aromatizado

3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Pretzels

183 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados

1 2/3 oz (47g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

5 oz (142g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
folhas de couve
1 maço (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
folhas de couve
2 maço (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

227 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

homus
1/2 xícara (108g)
pimentão
1 1/3 médio (159g)

Para todas as 2 refeições:

homus
14 colher de sopa (216g)
pimentão
2 2/3 médio (317g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

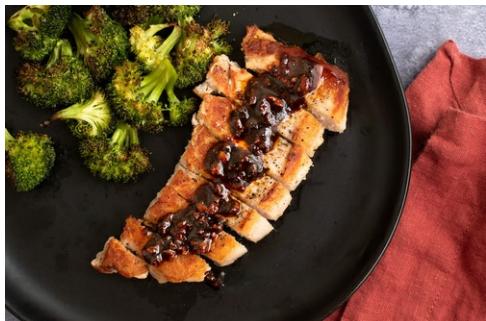
tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

515 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



ghee

1/2 colher de sopa (8g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (236g)

mel

1/2 colher de sopa (12g)

tempero chipotle

1/2 colher de chá (1g)

água

2 1/2 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Coxas ao molho Buffalo

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



Rende 10 2/3 oz

molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
2/3 lbs (302g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Costeletas de porco com ranch

1 1/2 costeleta(s) - 518 kcal ● 60g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/6 sachê (28 g) (5g)

Para todas as 2 refeições:

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Arroz branco com manteiga

243 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 37g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Salmão e legumes na mesma panela

7 oz salmão - 655 kcal ● 46g proteína ● 40g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Rende 7 oz salmão

salmão
1/2 lbs (198g)
tomate triturado enlatado
14 colher de sopa (212g)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
cebola, fatiado
7/8 pequeno (61g)
pimentão, cortado em tiras
7/8 médio (104g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (45g)
tilápia, crua
10 oz (280g)
farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (35g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
13 1/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (90g)
tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)
farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (69g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
azeite
5 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.