

# 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 costeletas(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 costeletas(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

### 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

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

## 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)

- ☐ manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (108g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)  
**manjeriço 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, manjeriço 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:

**salmão 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 costeletas(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)

**manjeriço 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)

**manjeriço 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 manjeriço 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.