

Meal Plan - Dieta keto de 1000 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

1033 kcal ● 100g proteína (39%) ● 63g gordura (55%) ● 10g carboidrato (4%) ● 6g fibra (2%)

Café da manhã

230 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Espinafre salteado simples

50 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Jantar

420 kcal, 34g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão

1/2 lbs- 348 kcal

Almoço

380 kcal, 52g proteína, 4g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s)- 86 kcal

Day 2

1033 kcal ● 100g proteína (39%) ● 63g gordura (55%) ● 10g carboidrato (4%) ● 6g fibra (2%)

Café da manhã

230 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Espinafre salteado simples

50 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Jantar

420 kcal, 34g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão

1/2 lbs- 348 kcal

Almoço

380 kcal, 52g proteína, 4g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s)- 86 kcal

Day 3

986 kcal ● 106g proteína (43%) ● 54g gordura (50%) ● 10g carboidrato (4%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

230 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Espinafre salteado simples
50 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal

Jantar

330 kcal, 35g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Hambúrguer simples de carne bovina
1 hambúrguer(es)- 166 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Almoço

425 kcal, 57g proteína, 4g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal



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

Day 4

1043 kcal ● 96g proteína (37%) ● 70g gordura (60%) ● 7g carboidrato (2%) ● 1g fibra (0%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Jantar

330 kcal, 35g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Hambúrguer simples de carne bovina
1 hambúrguer(es)- 166 kcal



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal

Almoço

460 kcal, 43g proteína, 2g carboidratos líquidos, 32g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar
12 oz- 461 kcal

Day 5

960 kcal ● 111g proteína (46%) ● 51g gordura (48%) ● 9g carboidrato (4%) ● 5g fibra (2%)

Café da manhã

255 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Queijo

1 oz- 114 kcal

Jantar

360 kcal, 50g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lombo de porco

6 2/3 oz- 195 kcal

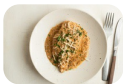


Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s)- 163 kcal

Almoço

350 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 17g gordura



Marry me chicken

253 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s)- 96 kcal

Day 6

970 kcal ● 112g proteína (46%) ● 50g gordura (46%) ● 11g carboidrato (5%) ● 7g fibra (3%)

Café da manhã

175 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 13g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Jantar

445 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tilápia frita na frigideira

10 oz- 372 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Almoço

350 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 17g gordura



Marry me chicken

253 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s)- 96 kcal

Day 7

1010 kcal

93g proteína (37%)

63g gordura (57%)

12g carboidrato (5%)


5g fibra (2%)

Café da manhã

175 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 13g gordura

Queijo em tiras


1 palito(s)- 83 kcal

Couve e ovos


95 kcal

Jantar

445 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura

Tilápia frita na frigideira


10 oz- 372 kcal

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Almoço

390 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 30g gordura

Abobrinha e carne moída na frigideira

388 kcal

Outro

- ☐ couve-flor ralada congelada
7 xícara, congelada (742g)
- ☐ couve-flor congelada
5 xícara (567g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ Meio a meio (creme e leite)
1/6 xícara (mL)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ carne moída (20% de gordura)
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
10 1/2 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ espinafre fresco
9 1/2 xícara(s) (285g)
- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ abobrinha
3/4 médio (147g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 3/4 lbs (795g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
34 3/4 oz (971g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (49g)
- ☐ queijo parmesão
1/4 xícara (29g)
- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo
2 oz (57g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ páprica
1 g (1g)
- ☐ cebola em pó
1 1/2 pitada (0g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
3 fatia(s) (85g)
- ☐ lombo de porco, cru
6 2/3 oz (189g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
alho, cortado em cubos
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 3 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

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.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal  13g proteína  10g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:





ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

Queijo

1 oz - 114 kcal  7g proteína  9g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

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.

Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de chá (9g)
couve-flor congelada
1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
couve-flor congelada
2 xícara (227g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho para marinar

4 colher de sopa (mL)

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

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



Rende 2 xícara(s)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

12 oz - 461 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho barbecue sem açúcar

1 1/2 colher de sopa (23g)

asas de frango, com pele, cruas

3/4 lbs (341g)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Marry me chicken

253 kcal ● 36g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)
Meio a meio (creme e leite)
1/8 xícara (mL)
queijo parmesão
4 colher de chá (8g)
tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
páprica
2/3 pitada (0g)
cebola em pó
2/3 pitada (0g)
alho, picado finamente
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
1 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
Meio a meio (creme e leite)
1/6 xícara (mL)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
páprica
1 1/3 pitada (0g)
cebola em pó
1 1/3 pitada (0g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta dos dois lados.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe por 5-6 minutos de cada lado, até ficar cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto, até perfumar.
4. Adicione o caldo, raspando os resíduos dourados do fundo da panela.
5. Acrescente o half & half, o parmesão, o tempero italiano, a páprica e o alho em pó. Cozinhe sem tampar por 3-4 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
6. Volte o frango para a frigideira e regue com o molho. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s) - 96 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, congelada (159g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
espinafre fresco, picado
3/4 xícara(s) (23g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
couve-flor ralada congelada
3 xícara, congelada (318g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
espinafre fresco, picado
1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada 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 alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Abobrinha e carne moída na frigideira

388 kcal ● 22g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



carne moída (20% de gordura)

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

páprica

3 pitada (1g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

abobrinha, fatiado finamente

3/4 médio (147g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne e refogue até dourar levemente, cerca de 5 minutos. Tempere com páprica e uma boa pitada de sal/pimenta.
2. Adicione as fatias de abobrinha à frigideira e tampe com uma tampa. Cozinhe por 10-15 minutos até que a abobrinha esteja amolecida. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Refogado de couve-flor com espinafre

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



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

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.

Asas de frango ao alho e parmesão

1/2 lbs - 348 kcal ● 31g proteína ● 24g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

asas de frango, com pele, cruas

1/2 lbs (227g)

fermento em pó

1/4 colher de sopa (4g)

manteiga

3 pitada (2g)

queijo parmesão

1 colher de sopa (6g)

alho, cortado em cubos

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

Para todas as 2 refeições:

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

fermento em pó

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

queijo parmesão

2 colher de sopa (13g)

alho, cortado em cubos

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

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
 2. **VERSÃO RÁPIDA**
 3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
 4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
 5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
 6. Sirva.
 7. **VERSÃO DE PELE CROCANTE**
 8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
 9. Seque as asas com papel toalha.
 10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
 11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
 12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
 13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
 14. Sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer simples de carne bovina

1 hambúrguer(es) - 166 kcal ● 24g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. Em uma tigela, tempere a carne moída com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos.
2. Modele a carne moída em formato de hambúrguer e cozinhe em uma grelha quente ou frigideira no fogo por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até atingir o ponto desejado.

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
1 fatia(s) (28g)
couve-flor congelada
1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
couve-flor congelada
2 xícara (227g)

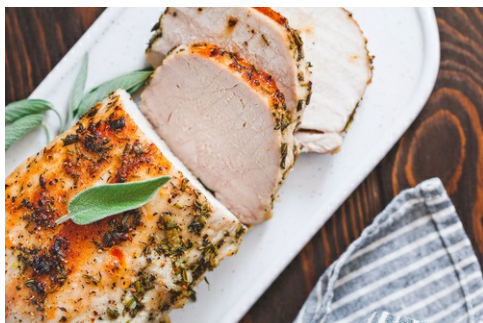
1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Lombo de porco

6 2/3 oz - 195 kcal ● 40g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

lombo de porco, cru

6 2/3 oz (189g)

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

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia frita na frigideira

10 oz - 372 kcal ● 56g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
tilápia, crua
10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (5g)
tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.