

Meal Plan - Dieta keto de 1300 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

1251 kcal ● 170g proteína (54%) ● 55g gordura (39%) ● 13g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal

Almoço

440 kcal, 65g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal

Jantar

475 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 18g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Peito de frango marinado

10 2/3 oz- 377 kcal

Day 2

1255 kcal ● 127g proteína (41%) ● 72g gordura (52%) ● 16g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal



Salmão simples

3 oz- 192 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal

Jantar

475 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 18g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Peito de frango marinado


10 2/3 oz- 377 kcal

Day 3

1252 kcal ● 96g proteína (31%) ● 85g gordura (61%) ● 13g carboidrato (4%) ● 12g fibra (4%)


Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura

 **Bacon**
4 fatia(s)- 202 kcal


Lanches


185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura

 **Sementes de abóbora**
183 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura


 **Amêndoas torradas**
1/4 xícara(s)- 222 kcal

 **Tacos de presunto**
2 taco(s) de presunto- 237 kcal

Jantar

410 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura

 **Espaguete de abobrinha com parmesão**
91 kcal


 **Peito de frango básico**
8 oz- 317 kcal

Day 4

1279 kcal ● 99g proteína (31%) ● 86g gordura (60%) ● 14g carboidrato (4%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã


230 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura

 **Ovos cozidos**
2 ovo(s)- 139 kcal

 **Sementes de girassol**
90 kcal


Lanches


185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura

 **Sementes de abóbora**
183 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura


 **Amêndoas torradas**
1/4 xícara(s)- 222 kcal

 **Tacos de presunto**
2 taco(s) de presunto- 237 kcal

Jantar

410 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura

 **Espaguete de abobrinha com parmesão**
91 kcal

 **Peito de frango básico**
8 oz- 317 kcal

Day 5

1348 kcal ● 106g proteína (31%) ● 92g gordura (62%) ● 16g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

420 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Salada básica de frango e espinafre

228 kcal

Jantar

515 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal

Day 6

1256 kcal ● 95g proteína (30%) ● 85g gordura (61%) ● 16g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espinafre salteado simples

50 kcal



Wrap de ovo com presunto e queijo

1 wrap(s)- 190 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Torresmo e salsa

87 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



Zoodles de frango com alho e limão

268 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

470 kcal, 32g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão com queijo e alho

367 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Day 7

1256 kcal ● 95g proteína (30%) ● 85g gordura (61%) ● 16g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espinafre salteado simples
50 kcal



Wrap de ovo com presunto e queijo
1 wrap(s)- 190 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Torresmo e salsa
87 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



Zoodles de frango com alho e limão
268 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

470 kcal, 32g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão com queijo e alho
367 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (4g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
2 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
2 folhas (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ espinafre fresco
13 1/2 xícara(s) (405g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ abobrinha
3 médio (588g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ tomates
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
2/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1722g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
16 fatia (368g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
13 colher de sopa (234g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2/3 lbs (312g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
- ☐ torresmo
1 oz (28g)

Frutas e sucos de frutas

☐ suco de limão
1 1/6 fl oz (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

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.

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

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

Wrap de ovo com presunto e queijo

1 wrap(s) - 190 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

presunto fatiado, picado

1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

presunto fatiado, picado

2 fatia (46g)

1. Quebre os ovos e separe as claras e as gemas em tigelas separadas.
2. Misture levemente as claras com um garfo e despeje em uma frigideira pequena untada e antiaderente em fogo baixo, certificando-se de que a mistura cubra o fundo em formato circular.
3. Enquanto a clara cozinha, misture o presunto, o queijo e sal/pimenta a gosto na tigela das gemas. Misture bem.
4. Quando a clara firmar um pouco, vire e termine de cozinhar o outro lado.
5. Retire a "tortilla" de clara de ovo e despeje a mistura da gema na frigideira. Cozinhe até ficar pronta.
6. Enquanto a clara ainda estiver morna, use-a como uma tortilla e acrescente a mistura da gema.
7. Enrole e sirva.
8. Para armazenar: você pode preparar em quantidade, embrulhar no plástico e guardar na geladeira. Reaqueça delicadamente no micro-ondas quando for comer.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

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



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)

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

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

2 colher de chá (4g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Vagem regada com azeite de oliva

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



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)

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

Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

salmão

3 oz (85g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:
FRITAR NA PANELA:
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha

1 médio (196g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

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.
-

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de presunto

2 taco(s) de presunto - 237 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado

2 fatia (46g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado

4 fatia (92g)

guacamole industrializado

1/2 xícara (124g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (72g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas "conchas".
4. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

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



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

228 kcal ● 30g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

1/4 lbs (128g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles de frango com alho e limão

268 kcal ● 32g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
alho em pó
1 pitada (0g)
cebola em pó
1 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
abobrinha, cortado em espiral
1/2 médio (98g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
5 oz (134g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
abobrinha, cortado em espiral
1 médio (196g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
9 1/2 oz (269g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de presunto com salsa

5 fatias - 131 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado

5 fatia (115g)

salsa (molho)

2 1/2 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado

10 fatia (230g)

salsa (molho)

5 colher de sopa (90g)

1. Corte o presunto em pedaços no tamanho de uma mordida.
2. Cozinhe no forno tostador a 400°F (200°C) ou frite em uma frigideira com spray antiaderente.
3. Cozinhe até as bordas começarem a dourar e o presunto ficar mais firme, cerca de 6 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar. Eles firmam ainda mais ao esfriar.
5. Sirva com salsa.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Torresmo e salsa

87 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

torresmo

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)

4 colher de sopa (72g)

torresmo

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espinafre salteado simples

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

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.

Peito de frango marinado

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
molho para marinar
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
molho para marinar
2/3 xícara (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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 médio (98g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, cortado em gomos

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão com queijo e alho

367 kcal ● 28g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão

2 1/2 colher de sopa (17g)

salmão

4 oz (113g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco, picado

1 folhas (1g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

salmão

1/2 lbs (227g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco, picado

2 folhas (1g)

alho, picado

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

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

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