

Meal Plan - Dieta keto de 1400 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

1372 kcal ● 117g proteína (34%) ● 91g gordura (59%) ● 17g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

180 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ervilhas-torta
1/2 xícara- 14 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

465 kcal, 47g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Jantar

495 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Day 2

1376 kcal ● 113g proteína (33%) ● 93g gordura (61%) ● 16g carboidrato (5%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

180 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ervilhas-torta
1/2 xícara- 14 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

465 kcal, 47g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Jantar

500 kcal, 36g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Salada de rosbife com queijo azul
220 kcal

Day 3

1408 kcal ● 105g proteína (30%) ● 97g gordura (62%) ● 16g carboidrato (5%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 16g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Queijo
1 oz- 114 kcal

Lanches

185 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Iogurte grego com baixo teor de açúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Rolinhos de presunto com queijo
1 rolinho(s)- 108 kcal

Almoço

495 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal



Wrap de alface com presunto, bacon e abacate
1 wrap(s)- 365 kcal

Jantar

490 kcal, 35g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Coxas de frango básicas
6 oz- 255 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Day 4

1452 kcal ● 109g proteína (30%) ● 100g gordura (62%) ● 15g carboidrato (4%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon
280 kcal

Lanches

185 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Iogurte grego com baixo teor de açúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal



Rolinhos de presunto com queijo
1 rolinho(s)- 108 kcal

Almoço

495 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal



Wrap de alface com presunto, bacon e abacate
1 wrap(s)- 365 kcal

Jantar

490 kcal, 35g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Coxas de frango básicas
6 oz- 255 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Day 5

1383 kcal ● 120g proteína (35%) ● 92g gordura (60%) ● 15g carboidrato (4%) ● 3g fibra (1%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon
280 kcal

Lanches

160 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 9g gordura



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

Almoço

430 kcal, 44g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Linguiça de frango
3 unidade- 381 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Jantar

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



Salada de frango rotisserie e tomate
514 kcal

Day 6

1379 kcal

109g proteína (32%)


93g gordura (61%)

16g carboidrato (5%)

10g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal

Lanches

160 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 9g gordura




Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

430 kcal, 44g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Linguiça de frango

3 unidade- 381 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal

Jantar

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



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal

Day 7

1379 kcal

106g proteína (31%)

93g gordura (61%)

15g carboidrato (4%)

14g fibra (4%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura




Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal

Lanches

160 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 9g gordura




Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal

Almoço

430 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz- 279 kcal




Espinafre salteado simples

149 kcal

Jantar

515 kcal, 49g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Bife clássico

8 onça(s) de bife- 475 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas-torta
1 xícara, inteira (63g)
- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/4 pacote (280 g) (345g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ alho
1 1/4 dente (de alho) (4g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ ovos
11 grande (550g)
- ☐ queijo de cabra
3 colher de sopa (42g)
- ☐ queijo
1/2 lbs (218g)
- ☐ queijo azul
1/2 oz (14g)

Bebidas

- ☐ água
1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
10 oz (284g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
4 colher de chá (20g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
1 oz (28g)
- ☐ presunto fatiado
17 oz (480g)
- ☐ linguiça de frango, cozida
6 linguiça (504g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

Doces

- ☐ mel
1/4 colher de sopa (5g)

Produtos bovinos

☐ **pimenta-do-reino**
2 g (2g)

☐ **sal**
1/6 oz (6g)

☐ **alho em pó**
4 pitada (2g)

☐ **mostarda marrom tipo deli**
1 colher de chá (6g)

☐ **bife de sirloin cru**
1/2 lbs (227g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
queijo de cabra
3 colher de chá (14g)
tomates, picado
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 3 refeições:

água
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)
queijo de cabra
3 colher de sopa (42g)
tomates, picado
3 fatia(s), fina/pequena (45g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Queijo

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



Para uma única refeição:

queijo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Omelete com bacon

280 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

bacon, cozido, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

bacon, cozido, cozido e picado

4 fatia(s) (40g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

4 fatia(s) (40g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lb (227g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

1 lb (454g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal 3g proteína 12g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com presunto, bacon e abacate

1 wrap(s) - 365 kcal 31g proteína 24g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
4 oz (113g)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
1/2 lbs (227g)
bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)
alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Linguiça de frango

3 unidade - 381 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

linguiça de frango, cozida
3 linguiça (252g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça de frango, cozida
6 linguiça (504g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz - 279 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

mostarda marrom tipo deli

1 colher de chá (6g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Espinafre salteado simples

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



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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-torta

1/2 xícara - 14 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas-torta
1/2 xícara, inteira (32g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-torta
1 xícara, inteira (63g)

- 1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Rolinhos de presunto com queijo

1 rolinho(s) - 108 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
presunto fatiado
1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
presunto fatiado
2 fatia (46g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

presunto fatiado
9 fatia (207g)
queijo
1/2 xícara, ralado (63g)
espinafre fresco
45 folhas (45g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal  2g proteína  7g gordura  6g carboidrato  3g fibra



pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

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

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal  38g proteína  26g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 6 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

6 oz (170g)

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 ovo(s)

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.

Salada de rosbife com queijo azul

220 kcal ● 11g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/2 oz (71g)
queijo azul
1/2 oz (14g)
molho Caesar para salada
4 colher de chá (20g)
tomates, picado
1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (46g)
**fatia de rosbife fatiada (friishop),
cortado em tiras**
1 oz (28g)

1. Combine as folhas, o rosbife, o tomate e o queijo em uma tigela grande.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
6 oz (170g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de frango rotisserie e tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido
3/4 lbs (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, cortado em gomos
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bife clássico

8 onça(s) de bife - 475 kcal ● 46g proteína ● 32g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onça(s) de bife

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

bife de sirloin cru

1/2 lbs (227g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.