

Meal Plan - Dieta keto de 1500 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

1462 kcal ● 148g proteína (41%) ● 88g gordura (54%) ● 13g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

520 kcal, 47g proteína, 8g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rosbife
330 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
191 kcal

Jantar

500 kcal, 67g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal



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

Day 2

1484 kcal ● 166g proteína (45%) ● 83g gordura (50%) ● 14g carboidrato (4%) ● 5g fibra (1%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 1g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

520 kcal, 47g proteína, 8g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rosbife
330 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
191 kcal

Jantar

525 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomates assados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 3

1495 kcal ● 153g proteína (41%) ● 90g gordura (54%) ● 15g carboidrato (4%) ● 3g fibra (1%)

Café da manhã

235 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

520 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo
262 kcal



Linguiça italiana
1 unidade(s)- 257 kcal

Jantar

525 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomates assados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4

1451 kcal ● 103g proteína (28%) ● 104g gordura (65%) ● 19g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

235 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

195 kcal, 10g proteína, 2g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torresmo e salsa
87 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Almoço

520 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo
262 kcal



Linguiça italiana
1 unidade(s)- 257 kcal

Jantar

500 kcal, 42g proteína, 6g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de frango Buffalo
316 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 5

1471 kcal ● 107g proteína (29%) ● 105g gordura (64%) ● 14g carboidrato (4%) ● 9g fibra (3%)

Café da manhã

290 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
3 muffins- 289 kcal

Lanches

195 kcal, 10g proteína, 2g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torresmo e salsa
87 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Almoço

535 kcal, 39g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Coxas ao molho Buffalo
8 oz- 467 kcal

Jantar

450 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
245 kcal



Camarão básico
6 oz- 205 kcal

Day 6

1459 kcal ● 143g proteína (39%) ● 89g gordura (55%) ● 15g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

290 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
3 muffins- 289 kcal

Lanches

160 kcal, 7g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
1 enrolado(s)- 53 kcal

Almoço

560 kcal, 78g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Jantar

450 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
245 kcal



Camarão básico
6 oz- 205 kcal

Day 7

1520 kcal ● 168g proteína (44%) ● 82g gordura (48%) ● 17g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

290 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
3 muffins- 289 kcal

Almoço

560 kcal, 78g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Lanches

160 kcal, 7g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
1 enrolado(s)- 53 kcal

Jantar

510 kcal, 64g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Frango e legumes assados em uma única assadeira
447 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
1 xícara(s)- 64 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1/2 lbs (225g)
- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ queijo cheddar
1/4 lbs (127g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 3/4 colher de sopa (47g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
8 fatia (184g)

Bebidas

- ☐ água
4 colher de chá (mL)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/2 assado (379g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
5 colher de chá (12g)
- ☐ orégano seco
1/2 colher de chá, moído (1g)

Outro

- ☐ tempero italiano
2/3 recipiente (≈21 g) (14g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)
- ☐ torresmo
1 oz (28g)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
1 xícara, congelada (106g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2114g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1 2/3 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru
3/4 lbs (340g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**
6 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (765g)
 - ☐ **alho**
4 2/3 dente(s) (de alho) (14g)
 - ☐ **brócolis congelado**
4 xícara (364g)
 - ☐ **abobrinha**
4 1/2 médio (858g)
 - ☐ **aipo cru**
2/3 talo pequeno (\approx 13 cm de comprimento) (11g)
 - ☐ **cebola**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (47g)
 - ☐ **espinafre fresco**
1/8 pacote (280 g) (25g)
 - ☐ **brócolis**
6 colher de sopa, picado (34g)
 - ☐ **pimentão vermelho**
3/8 médio (\approx 7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo e queijo

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

água

2 colher de chá (mL)

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

água

4 colher de chá (mL)

queijo cheddar

6 colher de sopa, ralado (42g)

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.
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.

Café da manhã 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.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Muffins de ovo com brócolis e cheddar

3 muffins - 289 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado, cozido no vapor

1/2 xícara (46g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado, cozido no vapor

1 1/2 xícara (137g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Unte as formas de muffin com azeite de oliva ou use forminhas.
3. Cozinhe no vapor o brócolis picado colocando-o, quase coberto, em um recipiente no micro-ondas com algumas colheres de chá de água por alguns minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal, pimenta e o brócolis.
5. Despeje a mistura nas formas de muffin e cubra uniformemente com o queijo.
6. Asse por cerca de 12–15 minutos até ficar pronto.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

rosbife de top round, sem osso
1/2 assado (379g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Tomates salteados com alho e ervas

191 kcal ● 2g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
3/4 pint, tomatinhos (224g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pint, tomatinhos (447g)
tempero italiano
3/4 colher de sopa (8g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com queijo

262 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 4g 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)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
queijo
3/4 xícara, ralado (85g)

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. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Linguiça italiana

1 unidade(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
1 linguiça (108g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Almoço 3

Comer em dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal  3g proteína  5g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 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.

Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal  36g proteína  36g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 8 oz

molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1/3 pint, tomatinhos (99g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho, picado
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
2/3 pint, tomatinhos (199g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal 17g proteína 16g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

queijo
1 xícara, ralado (126g)
presunto fatiado
6 fatia (138g)

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 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Castanhas de macadâmia

109 kcal 1g proteína 11g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

1 enrolado(s) - 53 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
1 fatia (23g)
queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)
espinafre fresco
5 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
2 fatia (46g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
espinafre fresco
10 folhas (10g)

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

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

óleo

2 colher de chá (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.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

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)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(46g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Peito de frango com limão e pimenta

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

2 1/2 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

5 colher de chá (12g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de frango Buffalo

316 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (151g)
iogurte grego desnatado, natural
2 2/3 colher de sopa (47g)
molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
maionese
1 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (11g)
cebola, picado
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/2 médio (294g)
alho, picado
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3 colher de sopa (mL)
abobrinha
3 médio (588g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (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. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Camarão básico

6 oz - 205 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

447 kcal ● 60g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



tomates

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

cebola, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

brócolis

6 colher de sopa, picado (34g)

orégano seco

1/2 colher de chá, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

3/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)

abobrinha, fatiado

3/8 médio (74g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 xícara(s) - 64 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

manteiga

1 colher de chá (5g)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

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.