

Meal Plan - Dieta keto de 1600 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

1620 kcal ● 138g proteína (34%) ● 107g gordura (59%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

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



Omelete com bacon
280 kcal

Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Torresmo e salsa
87 kcal

Almoço

635 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Tacos de queijo e guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

510 kcal, 80g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Tilápia com manteiga e estragão
14 oz- 478 kcal

Day 2

1570 kcal ● 131g proteína (33%) ● 103g gordura (59%) ● 19g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

Café da manhã

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



Omelete com bacon
280 kcal

Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Torresmo e salsa
87 kcal

Almoço

525 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Costeletas de porco com ranch
1 costeletas)- 345 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Jantar

570 kcal, 56g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Day 3

1560 kcal

140g proteína (36%)


96g gordura (55%)

20g carboidrato (5%)

15g fibra (4%)


Café da manhã

320 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol

180 kcal


Lanches

195 kcal, 12g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

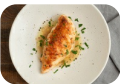


Torresmo e salsa

87 kcal

Almoço

555 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

6 oz- 344 kcal




Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal


Jantar

490 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Tilápia frita na frigideira

10 oz- 372 kcal

Day 4

1556 kcal

130g proteína (33%)


105g gordura (61%)

14g carboidrato (4%)

10g fibra (3%)


Café da manhã

320 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal




Sementes de girassol

180 kcal

Lanches

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



Sementes de abóbora

183 kcal


Almoço

565 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 41g gordura



Coxas de frango assadas

6 oz- 385 kcal




Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal


Jantar

490 kcal, 58g proteína, 5g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Tilápia frita na frigideira

10 oz- 372 kcal

Day 5

1571 kcal

134g proteína (34%)

97g gordura (55%)

20g carboidrato (5%)

21g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura




Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

Lanches

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



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

600 kcal, 46g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal




Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal


Jantar

500 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal

Day 6

1537 kcal

139g proteína (36%)

98g gordura (57%)

12g carboidrato (3%)

14g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

Lanches

150 kcal, 17g proteína, 0g carboidratos líquidos, 9g gordura




Torresmo

1 oz- 149 kcal


Almoço

600 kcal, 43g proteína, 2g carboidratos líquidos, 46g gordura



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal


Jantar

500 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

Almoço

600 kcal, 43g proteína, 2g carboidratos líquidos, 46g gordura



Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal

Lanches

150 kcal, 17g proteína, 0g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Jantar

555 kcal, 41g proteína, 7g carboidratos líquidos, 38g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)
- ☐ nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)
- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de galinha pronto
1/8 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ torresmo
4 oz (113g)
- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1 1/2 colher de sopa (22g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (800g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
- ☐ brócolis congelado
14 1/3 xícara (1304g)
- ☐ pimentão
3 colher de sopa, picado (28g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (53g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2 lbs (952g)

Especiarias e ervas

- ☐ estragão fresco
1 3/4 colher de chá, picado (1g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ tomilho seco
1/4 g (0g)
- ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (218g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1/4 grande (21g)
- ☐ azeitonas verdes
1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 1/4 oz (397g)

☐ **queijo parmesão**
1 1/2 colher de sopa (8g)

☐ **coxa de frango com osso e pele, crua**
3/4 lbs (340g)

☐ **coxa de frango desossada e sem pele**
26 oz (737g)

Produtos suínos

☐ **bacon, cozido**
10 fatia(s) (100g)

☐ **costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
1 pedaço (185g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Sementes de girassol

180 kcal  9g proteína  14g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal  20g proteína  22g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de chá (mL)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

ovos

2 grande (100g)

bacon, cozido, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimentão

3 colher de sopa, picado (28g)

cebola

3 colher de sopa picada (30g)

ovos

6 grande (300g)

bacon, cozido, cozido e picado

6 fatia(s) (60g)

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 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 pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Almoço 1

Comer em dia 1

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.

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal  23g proteína  43g gordura  6g carboidrato  6g fibra



Rende 3 taco(s)

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Costeletas de porco com ranch

1 costeletas(s) - 345 kcal ● 40g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 costeletas(s)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 pedaço (185g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/8 sachê (28 g) (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 tomate(s)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peitos de frango ao molho Caesar

6 oz - 344 kcal ● 41g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

molho Caesar para salada

1 1/2 colher de sopa (22g)

queijo parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

sal

2/3 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/3 xícara (121g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Coxas de frango com tomilho e limão

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



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)

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.
-

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
torresmo, esmagado
1/4 oz (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante
3 colher de chá (mL)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
coxas de frango, com pele
16 oz (454g)
torresmo, esmagado
1/2 oz (14g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)
torresmo
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem
sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

2 oz (57g)

1. Aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

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



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

Tilápia com manteiga e estragão

14 oz - 478 kcal ● 79g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

tilápia, crua

14 oz (392g)

estragão fresco

1 3/4 colher de chá, picado (1g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (12g)

alho, picado fino

1 3/4 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Nozes

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



Rende 1/6 xícara(s)

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- tomates
- 2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 4 colher de chá (mL)
- tomates
- 4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

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.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

18 oz (510g)

óleo

3/4 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.

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

8 xícara (728g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 onça(s)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

limão

1/4 grande (21g)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

caldo de galinha pronto

1/8 xícara(s) (mL)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra

**cebola**

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.
-