

# Meal Plan - Dieta keto de 1800 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

1733 kcal ● 178g proteína (41%) ● 103g gordura (54%) ● 17g carboidrato (4%) ● 6g fibra (1%)

### Café da manhã

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



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

205 kcal, 15g proteína, 1g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Enrolado de rosbife, queijo e picles**  
2 enrolado(s)- 205 kcal

### Almoço

585 kcal, 89g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



**Peito de frango básico**  
14 oz- 555 kcal

### Jantar

655 kcal, 54g proteína, 13g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Frango com ranch**  
8 oz- 461 kcal



**Vagem com manteiga**  
196 kcal

## Day 2

1818 kcal ● 129g proteína (28%) ● 129g gordura (64%) ● 18g carboidrato (4%) ● 16g fibra (4%)

### Café da manhã

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



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

205 kcal, 15g proteína, 1g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Enrolado de rosbife, queijo e picles**  
2 enrolado(s)- 205 kcal

### Almoço

615 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Wrap de alface com frango, bacon e abacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

### Jantar

715 kcal, 47g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Salada simples de sardinha**  
265 kcal



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Caldo de ossos**  
2 xícara(s)- 81 kcal

## Day 3

1836 kcal ● 183g proteína (40%) ● 109g gordura (53%) ● 19g carboidrato (4%) ● 13g fibra (3%)

### Café da manhã

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



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Almoço

615 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Wrap de alface com frango, bacon e abacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal

### Jantar

705 kcal, 102g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Peitos de frango (tenderloins) básicos**  
16 oz- 598 kcal



**Vagem regada com azeite de oliva**  
108 kcal

## Day 4

1769 kcal ● 191g proteína (43%) ● 97g gordura (50%) ● 22g carboidrato (5%) ● 11g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
101 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Almoço

550 kcal, 66g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Peito de frango marinado**  
10 oz- 353 kcal



**Vagem com manteiga**  
196 kcal

### Jantar

705 kcal, 102g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Peitos de frango (tenderloins) básicos**  
16 oz- 598 kcal



**Vagem regada com azeite de oliva**  
108 kcal

## Day 5

1771 kcal ● 211g proteína (48%) ● 90g gordura (46%) ● 19g carboidrato (4%) ● 11g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
101 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

230 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Almoço

605 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Vagem com manteiga**  
196 kcal



**Lombo de porco**  
14 oz- 410 kcal

### Jantar

650 kcal, 102g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Pimentões cozidos**  
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
16 oz- 592 kcal

## Day 6

1765 kcal ● 174g proteína (40%) ● 104g gordura (53%) ● 21g carboidrato (5%) ● 12g 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

265 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Torresmo com molho French Onion**  
134 kcal



**Torresmo e salsa**  
130 kcal

### Almoço

605 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Vagem com manteiga**  
196 kcal



**Lombo de porco**  
14 oz- 410 kcal

### Jantar

605 kcal, 45g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
1 costeletas- 428 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

Café da manhã

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



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

Lanches

265 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torresmo com molho French Onion  
134 kcal



Torresmo e salsa  
130 kcal

Almoço

665 kcal, 39g proteína, 7g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada de ovo com abacate e bacon  
666 kcal

Jantar

605 kcal, 45g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho  
1 costeletas- 428 kcal



Brócolis com manteiga  
1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pickles  
4 hastes (140g)
- ☐ pimentão  
2/3 grande (110g)
- ☐ cebola  
3 colher de sopa picada (30g)
- ☐ tomates  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (136g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
7 1/3 xícara (887g)
- ☐ alface romana (romaine)  
3 folha externa (84g)
- ☐ folhas de couve  
1 xícara, picada (40g)
- ☐ brócolis congelado  
3 2/3 xícara (334g)
- ☐ alho  
3 dente(s) (de alho) (9g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- ☐ ovos  
16 grande (800g)
- ☐ manteiga  
1 vara (110g)
- ☐ queijo  
6 oz (170g)
- ☐ queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (57g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (frioshop)  
4 fatia retangular (55g)
- ☐ frios de frango  
3/4 lbs (340g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ óleo  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar  
5 colher de sopa (mL)

## Outro

- ☐ mistura para molho ranch  
1/4 sachê (28 g) (7g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 xícara (85g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de ossos de frango  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ Filés de peito de frango, crus  
2 lbs (907g)
- ☐ molho de cebola francês  
4 colher de sopa (59g)
- ☐ torresmo  
2 1/2 oz (71g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco  
2 pitada (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ cominho em pó  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ coentro em pó  
1 colher de sopa (5g)
- ☐ alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

## Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo  
1 lata (92g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- ☐ amêndoas  
1/3 xícara, inteira (48g)

## Frutas e sucos de frutas

**Produtos suínos**

- ☐ bacon, cozido  
14 2/3 fatia(s) (147g)
- ☐ lombo de porco, cru  
1 3/4 lbs (793g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
2 pedaço (370g)

**Produtos de aves**

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1344g)

- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (285g)

**Bebidas**

- ☐ água  
3 colher de sopa (mL)

**Sopas, molhos e caldos**

- ☐ salsa (molho)  
6 colher de sopa (108g)
-

## Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**água**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
1 pitada (0g)  
**tomates**  
4 colher de sopa, picada (45g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). 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.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em 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 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**queijo cheddar**  
1/2 xícara, ralado (57g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**brócolis congelado, cozido no vapor**  
1 xícara (91g)

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

### 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.

### Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal ● 88g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

**peito de frango sem pele e sem osso,  
cru**

14 oz (392g)

**óleo**

2 1/2 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.
-

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal 5g proteína 12g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/3 xícara, inteira (48g)

- 1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal 43g proteína 27g gordura 7g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
3 fatia(s) (30g)  
**mostarda Dijon**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**alface romana (romaine)**  
1 1/2 folha externa (42g)  
**frios de frango**  
6 oz (170g)  
**abacates, fatiado**  
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
6 fatia(s) (60g)  
**mostarda Dijon**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**alface romana (romaine)**  
3 folha externa (84g)  
**frios de frango**  
3/4 lbs (340g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)

- 1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
- 2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.
- 3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.
- 4. Enrole a alface. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

10 oz (280g)

**molho para marinar**

5 colher de sopa (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



**manteiga**

4 colher de chá (18g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**vagens verdes congeladas**

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Lombo de porco

14 oz - 410 kcal ● 83g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**lombo de porco, cru**  
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

**lombo de porco, cru**  
1 3/4 lbs (793g)

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



## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de ovo com abacate e bacon

666 kcal ● 39g proteína ● 49g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



#### folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

#### alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

#### bacon, cozido

2 2/3 fatia(s) (27g)

#### abacates

2/3 abacate(s) (134g)

#### ovos, cozido (duro) e resfriado

4 grande (200g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Enrolado de rosbife, queijo e pickles

2 enrolado(s) - 205 kcal ● 15g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### pickles

2 hastes (70g)

#### queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

#### fatia de rosbife fatiada (friishop)

2 fatia retangular (28g)

Para todas as 2 refeições:

#### pickles

4 hastes (140g)

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

#### fatia de rosbife fatiada (friishop)

4 fatia retangular (55g)

1. Abra uma fatia de rosbife.
2. Coloque a fatia de queijo sobre o rosbife.
3. Coloque a tira de pickles em uma das bordas do rosbife.
4. Enrole o conjunto (rosbife/queijo/pickles) até a outra extremidade.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo

2 oz - 229 kcal 13g proteína 19g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo  
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

queijo  
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo com molho French Onion

134 kcal 10g proteína 10g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

molho de cebola francês  
2 colher de sopa (29g)  
torresmo  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

molho de cebola francês  
4 colher de sopa (59g)  
torresmo  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo e salsa

130 kcal 14g proteína 7g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)  
**torresmo**  
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
1/4 sachê (28 g) (7g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

### Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**

1 lata (92g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

**caldo de ossos de frango**

2 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Peitos de frango (tenderloins) básicos

16 oz - 598 kcal ● 100g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**Filés de peito de frango, crus**

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**Filés de peito de frango, crus**

2 lbs (907g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Vagem regada com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**vagens verdes congeladas**

2 xícara (242g)

**azeite**

1 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.

### Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pimentão(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**

1/2 grande (82g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

---

### Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 lbs (448g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preeaqueça 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**coentro em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
1 pedaço (185g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**azeite, dividido**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
4 pitada (3g)  
**cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**coentro em pó**  
1 colher de sopa (5g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
2 pedaço (370g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**azeite, dividido**  
2 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

### Brócolis com manteiga

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 2/3 xícara (243g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (38g)

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.