

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

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 costeleta(s)- 428 kcal



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

Day 7

1825 kcal ● 127g proteína (28%) ● 130g gordura (64%) ● 20g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

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 costeleta(s)- 428 kcal



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

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- picles**
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 (friosshop)**
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 marinhar**
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 suíños

- 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 marinhar
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)

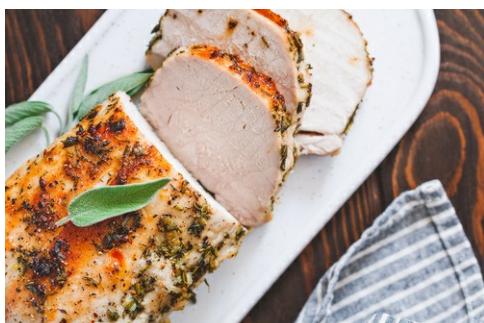
Para todas as 2 refeições:

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. Esmigalhe 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 picles

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



Para uma única refeição:

picles
2 hastas (70g)
queijo fatiado
2 fatia (~20 g cada) (42g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
2 fatia retangular (28g)

Para todas as 2 refeições:

picles
4 hastas (140g)
queijo fatiado
4 fatia (~20 g cada) (84g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
4 fatia retangular (55g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

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 tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.