

Meal Plan - Dieta keto de 1900 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 1892 kcal ● 123g proteína (26%) ● 135g gordura (64%) ● 22g carboidrato (5%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoas
1 fatia(s)- 164 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



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

Almoço

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



Salada de ovo com abacate e bacon
666 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 2 1872 kcal ● 139g proteína (30%) ● 127g gordura (61%) ● 23g carboidrato (5%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoas
1 fatia(s)- 164 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



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

Almoço

645 kcal, 55g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peru moído básico
9 1/3 oz- 438 kcal



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 3

1914 kcal ● 139g proteína (29%) ● 138g gordura (65%) ● 20g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Almoço

610 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal

Jantar

695 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 58g gordura



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Day 4

1914 kcal ● 139g proteína (29%) ● 138g gordura (65%) ● 20g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Almoço

610 kcal, 66g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal

Jantar

695 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 58g gordura



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Day 5

1839 kcal ● 167g proteína (36%) ● 117g gordura (57%) ● 22g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Skillet de repolho com bacon

312 kcal

Almoço

610 kcal, 45g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Cubos de bife

4 onça(s)- 282 kcal



Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s)- 326 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Jantar

625 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



Couve salteada

151 kcal

Day 6

1881 kcal ● 184g proteína (39%) ● 113g gordura (54%) ● 17g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Almoço

675 kcal, 76g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s)- 163 kcal



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal

Lanches

255 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal

Jantar

625 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



Couve salteada

151 kcal

Day 7

1887 kcal ● 164g proteína (35%) ● 121g gordura (58%) ● 19g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

255 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

675 kcal, 76g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s)- 163 kcal



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal

Jantar

630 kcal, 60g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Arroz de couve-flor com manteiga

3 xícara(s)- 258 kcal



Tilápia frita na frigideira

10 oz- 372 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- nozes**
1/3 xícara, sem casca (33g)
- manteiga de amêndoas**
1/2 colher de sopa (8g)
- pecas**
1 1/2 xícara, metades (149g)
- mix de nozes**
1/2 xícara (67g)

Outro

- iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado**
2 recipiente(s) (300g)
- farinha de amêndoas**
1/6 xícara(s) (18g)
- folhas verdes variadas**
4 xícara (115g)
- torresmo**
3 oz (85g)
- tempero italiano**
1/4 colher de sopa (3g)
- couve-flor congelada**
7 xícara (794g)

Gorduras e óleos

- óleo**
4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**
6 colher de sopa (mL)
- azeite**
2 1/2 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- fermento em pó**
2 pitada (1g)

Especiarias e ervas

- sal**
1/4 oz (6g)
- alho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino**
1/8 oz (2g)
- tomilho seco**
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- manjericão fresco**
4 folhas (2g)

Produtos suíños

- bacon, cozido**
2 2/3 fatia(s) (27g)
- bacon cru**
10 fatia(s) (283g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
3 1/2 abacate(s) (720g)
- suco de limão**
2 fl oz (mL)

Peixes e mariscos

- atum enlatado**
2 1/2 lata (430g)
- tilápia, crua**
10 oz (280g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (721g)
- cebola**
5/8 pequeno (44g)
- repolho**
3 xícara, picada (267g)
- folhas de couve**
5 xícara, picada (200g)
- alho**
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- coentro fresco**
4 colher de chá, picado (4g)

Produtos de aves

- peru moído, cru**
9 1/3 oz (265g)
- coxa de frango desossada e sem pele**
3 lbs (1361g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1 1/2 lbs (680g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru**
4 oz (113g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos**
16 1/2 grande (825g)
 - queijo em tiras**
8 vara (224g)
 - manteiga**
1/4 vara (31g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pão low carb com manteiga de amêndoas

1 fatia(s) - 164 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de amêndoas
1/8 xícara(s) (9g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
fermento em pó
1 pitada (1g)
sal
2/3 pitada (0g)
ovos
1/4 grande (13g)
manteiga de amêndoas
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de amêndoas
1/6 xícara(s) (18g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
fermento em pó
2 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
ovos
1/2 grande (25g)
manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoas, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoas.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Skillet de repolho com bacon

312 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
repolho
1 xícara, picada (89g)

Para todas as 3 refeições:

bacon cru
6 fatia(s) (170g)
repolho
3 xícara, picada (267g)

1. Adicione o bacon a uma frigideira em fogo médio. Cozinhe por 4–5 minutos, vire e cozinhe por mais 3–4 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para um prato forrado com papel toalha para escorrer, deixando a gordura do bacon na frigideira.
2. Adicione o repolho à frigideira e cozinhe na gordura do bacon por 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer. Transfira o repolho cozido para uma tigela, esfarele o bacon por cima e tempere com pimenta a gosto, se desejar. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
manjericão fresco, picado
4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

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)

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz
peru moído, cru
9 1/3 oz (265g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

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 e dia 4

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lb (340g)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lb (680g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar 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 marinhar 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 4 ↗

Comer em dia 5

Cubos de bife

4 onça(s) - 282 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 onça(s)

bife de sirloin cru
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
manteiga, à temperatura ambiente
1/4 colher de sopa (4g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s) - 326 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 xícara(s)

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
couve-flor congelada
2 xícara (227g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
 3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.
-

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
1 fatia(s) (28g)
couve-flor congelada
1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
couve-flor congelada
2 xícara (227g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torresmo

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



Para uma única refeição:

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
3 oz (85g)

1. Aproveite.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui
instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
2 colher de chá, picado (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
4 colher de chá, picado (4g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

abacates
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
atum enlatado
2 1/2 lata (430g)
tomates
10 colher de sopa, picada (113g)
cebola, picado
5/8 pequeno (44g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
óleo
5 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Arroz de couve-flor com manteiga

3 xícara(s) - 258 kcal ● 3g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 xícara(s)

manteiga
2 colher de sopa (27g)
couve-flor congelada
3 xícara (340g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Tilápia frita na frigideira

10 oz - 372 kcal ● 56g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

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)

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.