

# Meal Plan - Dieta keto de 2000 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** 1964 kcal ● 171g proteína (35%) ● 124g gordura (57%) ● 21g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

## Café da manhã

335 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Queijo**  
1 1/2 oz- 172 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

## Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Queijo em tiras**  
2 palito(s)- 165 kcal

## Almoço

650 kcal, 86g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tomates assados**  
2 tomate(s)- 119 kcal



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal

## Jantar

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



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal

**Day 2** 1964 kcal ● 171g proteína (35%) ● 124g gordura (57%) ● 21g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

## Café da manhã

335 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Queijo**  
1 1/2 oz- 172 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

## Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Queijo em tiras**  
2 palito(s)- 165 kcal

## Almoço

650 kcal, 86g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tomates assados**  
2 tomate(s)- 119 kcal



**Peito de frango básico**  
13 1/3 oz- 529 kcal

## Jantar

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



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal

## Day 3

1919 kcal ● 229g proteína (48%) ● 96g gordura (45%) ● 22g carboidrato (5%) ● 13g fibra (3%)

### Café da manhã

355 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Mexido de claras com espinafre  
171 kcal

### Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torresmo com molho French Onion  
134 kcal



Sementes de girassol  
120 kcal

### Almoço

645 kcal, 90g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomates assados  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Peito de frango marinado  
14 oz- 495 kcal

### Jantar

665 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espinafre salteado simples  
149 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
14 oz- 518 kcal

## Day 4

1989 kcal ● 212g proteína (43%) ● 111g gordura (50%) ● 20g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

### Café da manhã

355 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Mexido de claras com espinafre  
171 kcal

### Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torresmo com molho French Onion  
134 kcal



Sementes de girassol  
120 kcal

### Almoço

715 kcal, 74g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar  
10 oz- 574 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva  
2 xícara(s)- 140 kcal

### Jantar

665 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espinafre salteado simples  
149 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
14 oz- 518 kcal

## Day 5

1999 kcal ● 172g proteína (34%) ● 133g gordura (60%) ● 16g carboidrato (3%) ● 12g fibra (2%)

### Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar  
4 muffins- 386 kcal

### Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torresmo com molho French Onion  
134 kcal



Sementes de girassol  
120 kcal

### Almoço

715 kcal, 74g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar  
10 oz- 574 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva  
2 xícara(s)- 140 kcal

### Jantar

645 kcal, 56g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples  
100 kcal



Carnitas na panela elétrica  
10 2/3 oz- 547 kcal

## Day 6

1968 kcal ● 145g proteína (30%) ● 139g gordura (64%) ● 17g carboidrato (3%) ● 16g fibra (3%)

### Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar  
4 muffins- 386 kcal

### Lanches

285 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



Amoras  
1 xícara(s)- 70 kcal

### Almoço

650 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 50g gordura



Brócolis com manteiga  
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo  
10 2/3 oz- 450 kcal

### Jantar

645 kcal, 56g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples  
100 kcal



Carnitas na panela elétrica  
10 2/3 oz- 547 kcal

## Day 7

1952 kcal ● 154g proteína (32%) ● 133g gordura (61%) ● 19g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

### Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Muffins de ovo com brócolis e cheddar**  
4 muffins- 386 kcal

### Lanches

285 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Amoras**  
1 xícara(s)- 70 kcal

### Almoço

650 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Brócolis com manteiga**  
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal



**Asas de frango ao molho Buffalo**  
10 2/3 oz- 450 kcal

### Jantar

630 kcal, 65g proteína, 4g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Salada simples de mussarela e tomate**  
161 kcal



**Peru moído básico**  
10 oz- 469 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- pecas**  
1 xícara, metades (99g)
- miolos de girassol**  
2 oz (57g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
1 3/4 abacate(s) (352g)
- suco de limão**  
2 1/2 colher de chá (mL)
- amorinhas**  
2 xícara (288g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**  
4 vara (112g)
- queijo**  
6 oz (169g)
- ovos**  
12 grande (600g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
6 colher de sopa (85g)
- claras de ovo**  
8 grande (264g)
- queijo parmesão**  
5 colher de sopa (25g)
- queijo cheddar**  
1 xícara, ralado (113g)
- manteiga**  
3 colher de sopa (43g)
- mussarela fresca**  
1 1/3 oz (38g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
2 1/2 oz (mL)
- molho para marinhar**  
1/2 xícara (mL)
- azeite**  
2 1/2 oz (mL)
- molho Caesar para salada**  
5 colher de sopa (73g)
- vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
5 1/2 lbs (2490g)
- asas de frango, com pele, cruas**  
1 1/3 lbs (605g)
- peru moído, cru**  
10 oz (284g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/2 oz (16g)
- pimenta-do-reino**  
1/4 oz (6g)
- manjericão fresco**  
3 g (3g)
- tempo de limão e pimenta**  
1 3/4 colher de sopa (12g)

## Outro

- folhas verdes variadas**  
2 1/2 xícara (75g)
- molho de cebola francês**  
6 colher de sopa (88g)
- torresmo**  
1 1/2 oz (43g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates**  
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (849g)
- cebola**  
5/8 pequeno (44g)
- espinafre fresco**  
21 1/2 xícara(s) (645g)
- alho**  
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- brócolis congelado**  
9 xícara (819g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado**  
2 1/2 lata (430g)

## Produtos suíños

- paleta de porco**  
1 1/3 lbs (604g)

## Salsichas e embutidos

- presunto fatiado**  
4 fatia (92g)

## Sopas, molhos e caldos

molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Queijo

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**tomates**  
1 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (27g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**manjericão fresco, picado**  
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Mexido de claras com espinafre

171 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**

3/4 xícara(s) (23g)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

3 colher de sopa (42g)

**ovos**

1 grande (50g)

**claras de ovo**

4 grande (132g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**sal**

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**

1 1/2 xícara(s) (45g)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

6 colher de sopa (85g)

**ovos**

2 grande (100g)

**claras de ovo**

8 grande (264g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

2 pitada (1g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (incluso quaisquer outros que preferir) juntos.  
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.  
Despeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.  
Mexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.  
Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Muffins de ovo com brócolis e cheddar

4 muffins - 386 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 2/3 grande (133g)  
**queijo cheddar**  
1/3 xícara, ralado (38g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**brócolis congelado, cozido no vapor**  
2/3 xícara (61g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
8 grande (400g)  
**queijo cheddar**  
1 xícara, ralado (113g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**brócolis congelado, cozido no vapor**  
2 xícara (182g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
13 1/3 oz (373g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 2/3 lbs (747g)  
**óleo**  
5 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 3

### Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(228g)

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 marinado

14 oz - 495 kcal ● 88g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**14 oz (392g)**  
**molho para marinhar**  
**1/2 xícara (mL)**

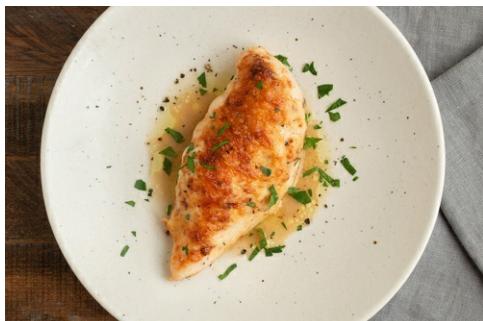
- 1.** Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
  - 2.** Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
  - 3.** ASSAR
  - 4.** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
  - 5.** Retire o frango do saco, 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.
-

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Peitos de frango ao molho Caesar

10 oz - 574 kcal ● 68g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (284g)  
**molho Caesar para salada**  
2 1/2 colher de sopa (37g)  
**queijo parmesão**  
2 1/2 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (567g)  
**molho Caesar para salada**  
5 colher de sopa (73g)  
**queijo parmesão**  
5 colher de sopa (25g)

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

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)

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.

### Asas de frango ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 450 kcal ● 38g proteína ● 33g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
2/3 lbs (303g)  
**molho Frank's Red Hot**  
1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
1 1/3 lbs (605g)  
**molho Frank's Red Hot**  
1/4 xícara (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### 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 3 refeições:

**molho de cebola francês**  
6 colher de sopa (88g)  
**torresmo**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Rolinhos de presunto com queijo

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
3/4 xícara, ralado (84g)  
**presunto fatiado**  
4 fatia (92g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

### Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**  
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**  
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Peito de frango com limão e pimenta

14 oz - 518 kcal ● 89g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
14 oz (392g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
2 1/2 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (784g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 3/4 colher de sopa (12g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.  
FOGÃO  
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.  
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.  
ASSADO  
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.  
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.  
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).  
GRElhado/NA GRElhado/NA  
AJUSTE o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.  
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.  
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Carnitas na panela elétrica

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteína ● 37g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**paleta de porco**  
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**paleta de porco**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**manjericão fresco**  
2 colher de chá, picado (2g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, fatiado**  
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

### Peru moído básico

10 oz - 469 kcal ● 56g proteína ● 27g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz  
**peru moído, cru**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
1 1/4 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.