

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



Produtos de nozes e sementes

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

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)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ manjeriço fresco
3 g (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 3/4 colher de sopa (12g)

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)

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)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
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)

Outro

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

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Produtos suínos

- ☐ 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 (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço 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, manjeriço 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 (inclua quaisquer outros que preferir) juntos.\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\nDespeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.\r\nMexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.\r\nSirva.

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 marinar

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)
tempero 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)
tempero 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.\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\nPreeaqueça 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 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)

manjeriço 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 manjeriço 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.