

Meal Plan - Dieta keto de 2900 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

2860 kcal ● 222g proteína (31%) ● 205g gordura (65%) ● 25g carboidrato (4%) ● 7g fibra (1%)

Café da manhã

530 kcal, 35g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Queijo

1 1/3 oz- 153 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

345 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

965 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 65g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

10 oz- 574 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal

Jantar

1020 kcal, 83g proteína, 8g carboidratos líquidos, 72g gordura



Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs- 928 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal

Day 2

2860 kcal ● 222g proteína (31%) ● 205g gordura (65%) ● 25g carboidrato (4%) ● 7g fibra (1%)

Café da manhã

530 kcal, 35g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Queijo

1 1/3 oz- 153 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

345 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

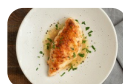


Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

965 kcal, 86g proteína, 8g carboidratos líquidos, 65g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

10 oz- 574 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal

Jantar

1020 kcal, 83g proteína, 8g carboidratos líquidos, 72g gordura



Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs- 928 kcal




Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal

Day 3 2915 kcal ● 232g proteína (32%) ● 198g gordura (61%) ● 29g carboidrato (4%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã


555 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura


 Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal


 Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura

 Sementes de girassol
180 kcal

 Torresmo com molho French Onion
134 kcal

 Tiras de pimentão com guacamole (keto)
75 kcal

Almoço


960 kcal, 142g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura


 Peito de frango marinado
22 oz- 777 kcal

 Espaguete de abobrinha com parmesão
182 kcal

Jantar

1010 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 88g gordura


 Castanhas de macadâmia
218 kcal


 Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal

Day 4 2937 kcal ● 192g proteína (26%) ● 217g gordura (66%) ● 33g carboidrato (5%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã


555 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura

 Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal


 Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura


 Sementes de girassol
180 kcal

 Torresmo com molho French Onion
134 kcal

 Tiras de pimentão com guacamole (keto)
75 kcal

Almoço


980 kcal, 102g proteína, 13g carboidratos líquidos, 57g gordura


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

 Frango com ranch
16 oz- 921 kcal

Jantar

1010 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 88g gordura

 Castanhas de macadâmia
218 kcal

 Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal

Day 5

2879 kcal ● 214g proteína (30%) ● 195g gordura (61%) ● 33g carboidrato (5%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

390 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Torresmo com molho French Onion
134 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)
75 kcal

Almoço

980 kcal, 73g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Salada de atum com abacate
764 kcal

Jantar

1025 kcal, 91g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
182 kcal



Brócolis com manteiga
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



Tilápia com manteiga e estragão
14 oz- 478 kcal

Day 6

2900 kcal ● 201g proteína (28%) ● 204g gordura (63%) ● 34g carboidrato (5%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes
5/8 xícara(s)- 437 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

980 kcal, 73g proteína, 11g carboidratos líquidos, 64g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Salada de atum com abacate
764 kcal

Jantar

985 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 61g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada Caesar de frango
876 kcal

Day 7

2869 kcal ● 190g proteína (26%) ● 212g gordura (67%) ● 32g carboidrato (5%) ● 18g fibra (3%)

Café da manhã

480 kcal, 30g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes
5/8 xícara(s)- 437 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

950 kcal, 62g proteína, 10g carboidratos líquidos, 71g gordura



Wrap de alface com hambúrguer e bacon
2 hambúrguer(es) (4 oz cada)- 666 kcal



Salada caprese
284 kcal

Jantar

985 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 61g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada Caesar de frango
876 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo
10 oz (287g)
- ☐ ovos
24 3/4 grande (1238g)
- ☐ queijo parmesão
1/4 lbs (100g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (61g)
- ☐ queijo de cabra
1/2 lbs (198g)
- ☐ mussarela ralada
6 oz (170g)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
6 1/2 oz (185g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (458g)
- ☐ molho de cebola francês
6 colher de sopa (88g)
- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)
- ☐ carne moída (20% de gordura)
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
2/3 xícara (162g)
- ☐ azeite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
2/3 xícara (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
- ☐ estragão fresco
1 3/4 colher de chá, picado (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2141g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 2/3 lbs (1210g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
3/4 oz (22g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ miolos de girassol
4 oz (113g)
- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
4 oz (113g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ nozes
1 1/4 xícara, sem casca (125g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
11 2/3 fatia(s) (117g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (486g)
- ☐ suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)
 - ☐ **abobrinha**
4 1/2 médio (882g)
 - ☐ **alho**
7 dente(s) (de alho) (21g)
 - ☐ **pimentão**
1 1/2 grande (261g)
 - ☐ **brócolis congelado**
2 3/4 xícara (250g)
 - ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (257g)
 - ☐ **cebola**
7/8 pequeno (61g)
 - ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
 - ☐ **alface romana (romaine)**
3/4 cabeça (482g)
-

- ☐ **tilápia, crua**
14 oz (392g)
- ☐ **atum enlatado**
3 1/2 lata (602g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
sal
4 pitada (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo com abacate e bacon

333 kcal ● 19g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

bacon, cozido

1 1/3 fatia(s) (13g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

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)

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pão low carb com manteiga de amêndoa

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



Para uma única refeição:

farinha de amêndoa
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 amêndoa
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
fermento em pó
3 pitada (2g)
sal
2 pitada (1g)
ovos
3/4 grande (38g)
manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoa, 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 amêndoa.
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 mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
12 grande (600g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
3/4 médio (147g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
queijo
1/2 xícara, ralado (64g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 1/2 médio (294g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
queijo
1 xícara, ralado (127g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Peito de frango marinado

22 oz - 777 kcal ● 139g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 22 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

molho para marinar

2/3 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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Frango com ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
7/8 abacate(s) (176g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
cebola, picado
1/2 pequeno (31g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
atum enlatado
3 1/2 lata (602g)
tomates
14 colher de sopa, picada (158g)
cebola, picado
7/8 pequeno (61g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de alface com hambúrguer e bacon

2 hambúrguer(es) (4 oz cada) - 666 kcal ● 46g proteína ● 53g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 hambúrguer(es) (4 oz cada)

carne moída (20% de gordura)
1/2 lbs (227g)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe o bacon até ficar pronto.
2. Enquanto isso, modele a carne em hambúrgueres e tempere todos os lados com sal/pimenta a gosto.
3. Retire o bacon cozido e coloque os hambúrgueres na frigideira. Cozinhe cada lado por cerca de 4 minutos (ou até a temperatura interna atingir cerca de 160°F (70°C)).
4. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, coloque sobre folhas de alface romana e cubra com o bacon.
5. Sirva.

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjericão fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

75 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
pimentão, fatiado
1/2 médio (59g)

Para todas as 3 refeições:

guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
pimentão, fatiado
1 1/2 médio (179g)

1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes. Espalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal 10g proteína 41g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1 1/4 xícara, sem casca (125g)

- 1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal 1g proteína 0g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

- 1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs - 928 kcal ● 81g proteína ● 65g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

queijo parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

alho, cortado em cubos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

asas de frango, com pele, cruas

2 2/3 lbs (1210g)

fermento em pó

4 colher de chá (20g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

alho, cortado em cubos

5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)

- Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
- VERSÃO RÁPIDA**
- Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
- Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
- Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
- Sirva.
- VERSÃO DE PELE CROCANTE**
- Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
- Seque as asas com papel toalha.
- Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
- Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
- Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
- Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
- Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 médio (98g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
queijo de cabra
1/4 lbs (99g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
bacon, cozido
3 1/2 fatia(s) (35g)
miolos de girassol
3 1/2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 xícara (210g)
queijo de cabra
1/2 lbs (198g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
bacon, cozido
7 fatia(s) (70g)
miolos de girassol
2 1/3 colher de sopa (28g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)

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.

Tilápia com manteiga e estragão

14 oz - 478 kcal ● 79g proteína ● 17g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

tilápia, crua

14 oz (392g)

estragão fresco

1 3/4 colher de chá, picado (1g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (12g)

alho, picado fino

1 3/4 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de frango

876 kcal ● 84g proteína ● 52g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)

3/8 cabeça (235g)

queijo parmesão

1 1/2 colher de sopa (9g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

molho Caesar para salada

3 colher de sopa (44g)

mussarela ralada

3 oz (85g)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru, cortado em pedaços do
tamanho de uma mordida**

1 1/2 peça (255g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)

3/4 cabeça (470g)

queijo parmesão

3 colher de sopa (19g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

molho Caesar para salada

6 colher de sopa (88g)

mussarela ralada

6 oz (170g)

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru, cortado em pedaços do
tamanho de uma mordida**

3 peça (510g)

1. Corte o frango em pedaços pequenos e cozinhe a gosto.
 2. Lave as folhas de alface e coloque-as sobre papel-toalha, secando-as com leves batidas.
 3. Corte a alface em tiras de 2,5 cm e coloque em uma tigela grande.
 4. Adicione o frango e a mussarela e misture.
 5. Polvilhe o queijo parmesão e sal e pimenta sobre a alface e misture novamente.
 6. Adicione o molho às tigelas individuais ao servir para que não fiquem encharcadas.
-