

# 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

### 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

### 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

### 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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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

---

# Lista de Compras



## 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 amêndoas  
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 marinhar  
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)
- manjericão 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 amêndoas  
3/4 colher de sopa (12g)
- nozes  
1 1/4 xícara, sem casca (125g)

## Produtos suíños

- 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 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 3 refeições:

**farinha de amêndoas**  
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 amêndoas**  
3/4 colher de sopa (12g)

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 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.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (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 marinhar**  
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)

1. 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.

#### 2. VERSÃO RÁPIDA

3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
6. Sirva.
7. VERSÃO DE PELE CROCANTE
8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
9. Seque as asas com papel toalha.
10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
14. 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.
-