

Meal Plan - Dieta keto de 3100 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 3070 kcal ● 340g proteína (44%) ● 165g gordura (48%) ● 37g carboidrato (5%) ● 20g fibra (3%)

Café da manhã

555 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com bacon e abacate
3 fatias- 414 kcal

Lanches

380 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Queijo
3 1/3 oz- 382 kcal

Almoço

1000 kcal, 103g proteína, 23g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada básica de frango e espinafre
761 kcal



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal

Jantar

1135 kcal, 188g proteína, 7g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango marinado
29 1/3 oz- 1036 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Day 2 3090 kcal ● 210g proteína (27%) ● 226g gordura (66%) ● 26g carboidrato (3%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

555 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com bacon e abacate
3 fatias- 414 kcal

Lanches

380 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Queijo
3 1/3 oz- 382 kcal

Almoço

1105 kcal, 74g proteína, 14g carboidratos líquidos, 77g gordura



Castanhas de macadâmia
326 kcal



Wrap de alface com frango, bacon e abacate
2 1/2 wrap(s)- 777 kcal

Jantar

1055 kcal, 88g proteína, 5g carboidratos líquidos, 74g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul
2 coxa- 904 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Day 3

3121 kcal ● 226g proteína (29%) ● 213g gordura (61%) ● 32g carboidrato (4%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

555 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com bacon e abacate
3 fatias- 414 kcal

Lanches

425 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

1055 kcal, 89g proteína, 10g carboidratos líquidos, 69g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeleta(s)- 857 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Jantar

1090 kcal, 83g proteína, 13g carboidratos líquidos, 70g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Salada de atum com abacate
873 kcal

Day 4

3084 kcal ● 256g proteína (33%) ● 198g gordura (58%) ● 35g carboidrato (5%) ● 35g fibra (4%)

Café da manhã

560 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



Ovo na berinjela
481 kcal

Lanches

425 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal

Almoço

1055 kcal, 89g proteína, 10g carboidratos líquidos, 69g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeleta(s)- 857 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal

Jantar

1045 kcal, 101g proteína, 14g carboidratos líquidos, 59g gordura



Frango ao alecrim
15 oz- 655 kcal



Salada de tomate e abacate
391 kcal

Day 5 3071 kcal ● 283g proteína (37%) ● 185g gordura (54%) ● 37g carboidrato (5%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

560 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura

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

 **Ovo na berinjela**
481 kcal

Lanches

430 kcal, 25g proteína, 3g carboidratos líquidos, 34g gordura

 **Enrolados de presunto, queijo e espinafre**
4 enrolado(s)- 211 kcal

 **Castanhas de macadâmia**
218 kcal

Almoço

1000 kcal, 142g proteína, 13g carboidratos líquidos, 40g gordura

 **Peito de frango picante com alho e limão**
22 oz- 852 kcal

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

Jantar

1080 kcal, 78g proteína, 15g carboidratos líquidos, 72g gordura

 **Salada de tomate e abacate**
469 kcal

 **Coxas de frango com tomilho e limão**
613 kcal

Day 6 3090 kcal ● 218g proteína (28%) ● 220g gordura (64%) ● 27g carboidrato (3%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 32g proteína, 7g carboidratos líquidos, 38g gordura

 **Ovos mexidos básicos**
4 ovo(s)- 318 kcal

 **Pistaches**
188 kcal

Lanches

430 kcal, 25g proteína, 3g carboidratos líquidos, 34g gordura

 **Enrolados de presunto, queijo e espinafre**
4 enrolado(s)- 211 kcal

 **Castanhas de macadâmia**
218 kcal

Almoço

1050 kcal, 89g proteína, 9g carboidratos líquidos, 66g gordura

 **Coxas de frango assadas**
12 oz- 770 kcal

 **Couve com alho**
279 kcal

Jantar

1105 kcal, 73g proteína, 8g carboidratos líquidos, 83g gordura

 **Asas de frango ao estilo indiano**
18 2/3 oz- 770 kcal

 **Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'**
337 kcal

Day 7

3090 kcal ● 218g proteína (28%) ● 220g gordura (64%) ● 27g carboidrato (3%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 32g proteína, 7g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Pistaches
188 kcal

Lanches

430 kcal, 25g proteína, 3g carboidratos líquidos, 34g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
4 enrolado(s)- 211 kcal



Castanhas de macadâmia
218 kcal

Almoço

1050 kcal, 89g proteína, 9g carboidratos líquidos, 66g gordura



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal



Couve com alho
279 kcal

Jantar

1105 kcal, 73g proteína, 8g carboidratos líquidos, 83g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
18 2/3 oz- 770 kcal



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'
337 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- queijo
9 1/2 oz (273g)
- ovos
26 grande (1300g)
- queijo azul
1 oz (28g)
- queijo em tiras
4 vara (112g)
- manteiga
2 2/3 colher de sopa (38g)
- creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)

Produtos suíños

- bacon, cozido
14 fatia(s) (140g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
6 1/2 abacate(s) (1281g)
- suco de limão
4 1/2 fl oz (mL)
- suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
3 1/2 pacote (280 g) (990g)
- alho
17 dente(s) (de alho) (51g)
- alface romana (romaine)
2 1/2 folha externa (70g)
- coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (543g)
- cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- berinjela
8 fatia(s) de 2,5 cm (480g)
- couve-manteiga (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
- couve-flor
2 2/3 xícara, picado (285g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2288g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
2 1/4 lbs (1020g)
- coxa de frango desossada e sem pele
5/6 lb (378g)
- asas de frango, com pele, cruas
2 1/3 lbs (1059g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- sal
1 1/2 oz (43g)
- tomilho seco
1/8 oz (2g)
- páprica
3 pitada (1g)
- mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
- cominho em pó
2 colher de sopa (12g)
- coentro em pó
2 colher de sopa (10g)
- alecrim seco
2 colher de chá (2g)
- alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- pimenta caiena
2 pitada (0g)
- curry em pó
1/4 xícara (22g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/3 lbs (156g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Salsichas e embutidos

- frios de frango
10 oz (284g)

Gorduras e óleos

- óleo
4 oz (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)
- molho para marinhar
1 xícara (mL)
- azeite
2/3 xícara (mL)

- presunto fatiado
12 fatia (276g)

Outro

- folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 lata (344g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Torrada com bacon e abacate

3 fatias - 414 kcal ● 14g proteína ● 34g gordura ● 3g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

3 fatia(s) (30g)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido

9 fatia(s) (90g)

abacates

2 1/4 abacate(s) (452g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

iogurte grego com baixo teor de açúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

481 kcal ● 26g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela
8 fatia(s) de 2,5 cm (480g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
ovos
8 grande (400g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada básica de frango e espinafre

761 kcal ● 100g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco

5 xícara(s) (150g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

15 oz (425g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 quadrado(s)

chocolate amargo 70–85%

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



nozes de macadâmia sem casca, torradas

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango, bacon e abacate

2 1/2 wrap(s) - 777 kcal ● 71g proteína ● 45g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 1/2 wrap(s)

bacon, cozido

5 fatia(s) (50g)

mostarda Dijon

1 1/4 colher de sopa (19g)

alface romana (romaine)

2 1/2 folha externa (70g)

frios de frango

10 oz (284g)

abacates, fatiado

5/8 abacate(s) (126g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.

2. Espalhe a mostarda no interior da folha de alface.

3. Coloque o abacate, o bacon e o frango sobre a mostarda.

4. Enrole a alface. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeleta(s) - 857 kcal ● 82g proteína ● 55g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal

4 pitada (3g)

cominho em pó

1 colher de sopa (6g)

coentro em pó

1 colher de sopa (5g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

2 pedaço (370g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

azeite, dividido

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 colher de chá (6g)

cominho em pó

2 colher de sopa (12g)

coentro em pó

2 colher de sopa (10g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

4 pedaço (740g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

azeite, dividido

4 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
alho, cortado em cubos
2 dente (de alho) (6g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Peito de frango picante com alho e limão

22 oz - 852 kcal ● 140g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 22 oz

sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
pimenta caiena
2 pitada (0g)
páprica
1 pitada (0g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (616g)
suco de limão
2 3/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 colher de chá (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal ● 77g proteína ● 51g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
tomilho seco
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

1 3/4 lbs (794g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho, picado

5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo

1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

6 2/3 oz (189g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Ovos recheados com abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

4 enrolado(s) - 211 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
4 fatia (92g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
espinafre fresco
20 folhas (20g)

Para todas as 3 refeições:

presunto fatiado
12 fatia (276g)
queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
espinafre fresco
60 folhas (60g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

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 3 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Peito de frango marinado

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
29 1/3 oz (821g)
molho para marinhar
1 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.

Espinafre salteado simples

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



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)

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Coxas de frango recheadas com queijo azul

2 coxa - 904 kcal ● 83g proteína ● 63g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 coxa

queijo azul

1 oz (28g)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

páprica

2 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

2 coxa(s) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Espinafre salteado simples

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



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)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Castanhas de macadâmia

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



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

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

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 4 ↗

Comer em dia 4

Frango ao alecrim

15 oz - 655 kcal ● 96g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 15 oz

sal
1 1/4 pitada (1g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
15 oz (425g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
alecrim seco
2 colher de chá (2g)
alho, picado
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o suco de limão, o alho, o alecrim e o sal.
2. Coloque o frango em um saco plástico tipo zip e adicione a mistura de óleo. Certifique-se de que a marinada cubra todos os lados do frango. Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos.
3. Grelhe o frango ou cozinhe em frigideira - cerca de 5-7 minutos de cada lado, ou até a temperatura interna atingir 75°C (165°F). Sirva.

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



cebola
5 colher de chá, picado (25g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/6 abacate(s) (168g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Coxas de frango com tomilho e limão

613 kcal ● 72g proteína ● 35g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele
5/6 lb (378g)
tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Asas de frango ao estilo indiano

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

asas de frango, com pele, cruas

18 2/3 oz (530g)

sal

1 colher de chá (7g)

curry em pó

1 3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

asas de frango, com pele, cruas

2 1/3 lbs (1059g)

sal

3/4 colher de sopa (14g)

curry em pó

1/4 xícara (22g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

337 kcal ● 5g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

couve-flor

1 1/3 xícara, picado (143g)

creme de leite fresco

2 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (4g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (38g)

couve-flor

2 2/3 xícara, picado (285g)

creme de leite fresco

1/3 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

alho, picado

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

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse e misture com um garfo.
4. Sirva.