

Meal Plan - Dieta keto de 3200 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

3166 kcal ● 235g proteína (30%) ● 222g gordura (63%) ● 34g carboidrato (4%) ● 24g fibra (3%)

Café da manhã

550 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

385 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Abacate

176 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

1130 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 94g gordura



Mix de castanhas

1/2 xícara(s)- 435 kcal



Queijo

1 1/2 oz- 172 kcal



Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

1100 kcal, 138g proteína, 10g carboidratos líquidos, 55g gordura



Rosbife

989 kcal



Feijão-lima com manteiga

110 kcal

Day 2

3166 kcal ● 235g proteína (30%) ● 222g gordura (63%) ● 34g carboidrato (4%) ● 24g fibra (3%)

Café da manhã

550 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

385 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Abacate

176 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

1130 kcal, 46g proteína, 17g carboidratos líquidos, 94g gordura



Mix de castanhas

1/2 xícara(s)- 435 kcal



Queijo

1 1/2 oz- 172 kcal



Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

1100 kcal, 138g proteína, 10g carboidratos líquidos, 55g gordura



Rosbife

989 kcal



Feijão-lima com manteiga

110 kcal

Day 3

3181 kcal

296g proteína (37%)

199g gordura (56%)

27g carboidrato (3%)

25g fibra (3%)

Café da manhã

545 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



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



Wrap de ovo com presunto e queijo
2 wrap(s)- 380 kcal

Lanches

445 kcal, 32g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
3 rolinho(s)- 324 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

1145 kcal, 158g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



Cogumelos salteados
8 oz cogumelos- 191 kcal



Peito de frango básico
24 oz- 952 kcal

Jantar

1050 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 72g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Day 4

3181 kcal

296g proteína (37%)

199g gordura (56%)

27g carboidrato (3%)

25g fibra (3%)

Café da manhã

545 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



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



Wrap de ovo com presunto e queijo
2 wrap(s)- 380 kcal

Lanches

445 kcal, 32g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
3 rolinho(s)- 324 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

1145 kcal, 158g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



Cogumelos salteados
8 oz cogumelos- 191 kcal



Peito de frango básico
24 oz- 952 kcal

Jantar

1050 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 72g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Day 5

3197 kcal ● 324g proteína (41%) ● 192g gordura (54%) ● 26g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

545 kcal, 40g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



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



Wrap de ovo com presunto e queijo
2 wrap(s)- 380 kcal

Lanches

445 kcal, 32g proteína, 4g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
3 rolinho(s)- 324 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Almoço

1135 kcal, 98g proteína, 11g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Espinafre salteado simples
299 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Jantar

1075 kcal, 155g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal

Day 6

3128 kcal ● 302g proteína (39%) ● 189g gordura (55%) ● 31g carboidrato (4%) ● 21g fibra (3%)

Café da manhã

535 kcal, 29g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
382 kcal



Couve salteada
151 kcal

Lanches

385 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos recheados com abacate
3 ovo(s)- 386 kcal

Almoço

1135 kcal, 98g proteína, 11g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Espinafre salteado simples
299 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Jantar

1075 kcal, 155g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal

Day 7

3163 kcal ● 294g proteína (37%) ● 196g gordura (56%) ● 37g carboidrato (5%) ● 19g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 29g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



Omelete estilo Southwest com bacon
382 kcal



Couve salteada
151 kcal

Lanches

385 kcal, 21g proteína, 3g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos recheados com abacate
3 ovo(s)- 386 kcal

Almoço

1090 kcal, 156g proteína, 9g carboidratos líquidos, 46g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
204 kcal

Jantar

1150 kcal, 88g proteína, 16g carboidratos líquidos, 80g gordura



Bife com molho de chalotas
12 oz de bife- 907 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
5 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
38 grande (1904g)
- ☐ queijo
2/3 lbs (316g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- ☐ manteiga
1/6 vara (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2/3 xícara, sem casca (67g)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (134g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
7 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)
- ☐ tempero italiano
1/2 recipiente (≈21 g) (11g)

Produtos bovinos

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- ☐ cogumelos
1 lbs (454g)
- ☐ pimentão
3 grande (517g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (79g)
- ☐ tomates
1 pint, tomatinhos (298g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)
- ☐ folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ chalotas
3/4 chalota (85g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 1/2 lbs (3377g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
3 pitada (2g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
15 fatia (345g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 1/2 fatia(s) (156g)

☐ **rosbife de top round, sem osso**
1 1/2 assado (1137g)

☐ **bife de sirloin cru**
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

☐ **sal**
11 3/4 g (12g)

☐ **pimenta-do-reino**
2 1/2 g (3g)

☐ **tempero de limão e pimenta**
1 1/2 colher de sopa (10g)

☐ **bacon, cozido**
5 1/3 fatia(s) (53g)

Sopas, molhos e caldos

☐ **caldo de legumes**
1/4 xícara(s) (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

2/3 xícara, sem casca (67g)

1. A receita não possui instruções.

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.\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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Wrap de ovo com presunto e queijo

2 wrap(s) - 380 kcal ● 36g proteína ● 25g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
presunto fatiado, picado
2 fatia (46g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
presunto fatiado, picado
6 fatia (138g)

1. Quebre os ovos e separe as claras e as gemas em tigelas separadas.
2. Misture levemente as claras com um garfo e despeje em uma frigideira pequena untada e antiaderente em fogo baixo, certificando-se de que a mistura cubra o fundo em formato circular.
3. Enquanto a clara cozinha, misture o presunto, o queijo e sal/pimenta a gosto na tigela das gemas. Misture bem.
4. Quando a clara firmar um pouco, vire e termine de cozinhar o outro lado.
5. Retire a "tortilla" de clara de ovo e despeje a mistura da gema na frigideira. Cozinhe até ficar pronta.
6. Enquanto a clara ainda estiver morna, use-a como uma tortilla e acrescente a mistura da gema.
7. Enrole e sirva.
8. Para armazenar: você pode preparar em quantidade, embrulhar no plástico e guardar na geladeira. Reaqueça delicadamente no micro-ondas quando for comer.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Omelete estilo Southwest com bacon

382 kcal ● 26g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimentão
4 colher de chá, picado (12g)
cebola
4 colher de chá picada (13g)
ovos
2 2/3 grande (133g)
bacon, cozido, cozido e picado
2 2/3 fatia(s) (27g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimentão
2 2/3 colher de sopa, picado (25g)
cebola
2 2/3 colher de sopa picada (27g)
ovos
5 1/3 grande (267g)
bacon, cozido, cozido e picado
5 1/3 fatia(s) (53g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
óleo
5 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 435 kcal ● 13g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1 xícara (134g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 1/2 xícara, ralado (170g)
guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cogumelos salteados

8 oz cogumelos - 191 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)
óleo
3 colher de sopa (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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Espinafre salteado simples

299 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)
alho, cortado em cubos
3 dente (de alho) (9g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 médio (196g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
bacon cru
4 fatia(s) (113g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
 2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
 3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
 4. Retire do fogo e sirva.
-

Almoço 4

Comer em dia 7

Peito de frango com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal  152g proteína  28g gordura  4g carboidrato  3g fibra



Rende 24 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 1/2 colher de sopa (10g)

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

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal  3g proteína  18g gordura  5g carboidrato  3g fibra



azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/4 médio (245g)
alho, picado
5/8 dente (de alho) (2g)

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 o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s) - 324 kcal ● 26g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo

1/2 xícara, ralado (63g)

presunto fatiado

3 fatia (69g)

Para todas as 3 refeições:

queijo

1 2/3 xícara, ralado (189g)

presunto fatiado

9 fatia (207g)

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.

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

Ovos recheados com abacate

3 ovo(s) - 386 kcal ● 21g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

coentro fresco, picado

1 colher de sopa, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

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.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Rosbife

989 kcal ● 133g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

rosbife de top round, sem osso
3/4 assado (569g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

rosbife de top round, sem osso
1 1/2 assado (1137g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango ao balsâmico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1361g)

vinagrete balsâmico

3/4 xícara (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 pint, tomatinhos (298g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

sal

4 pitada (3g)

alho, picado

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bife com molho de chalotas

12 oz de bife - 907 kcal ● 71g proteína ● 63g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 12 oz de bife

bife de sirloin cru

3/4 lbs (340g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

3/4 chalota (85g)

1. Tempere o bife por todos os lados com sal e pimenta.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo alto-médio. Adicione o bife e cozinhe até o ponto desejado, 4-8 minutos de cada lado. Retire o bife e deixe descansar.
3. Reduza o fogo para médio e adicione o restante do óleo e as chalotas à frigideira. Mexa e cozinhe por cerca de 2 minutos até ficarem levemente macias. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 2-4 minutos até o caldo reduzir pela metade. Desligue o fogo e misture a manteiga até derreter completamente.
4. Despeje o molho de chalotas sobre o bife e sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha
3/4 médio (147g)
bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
 2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
 3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
 4. Retire do fogo e sirva.
-