

# 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

## 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

## Lanches

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



### Abacate

176 kcal



### Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 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

## 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

## Lanches

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



### Abacate

176 kcal



### Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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

### 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

---

# Lista de Compras



## 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 amêndoas  
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 amêndoas  
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)

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

### **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)

### **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.  
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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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.

### 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 boriffe 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 1/2 colher de sopa (10g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

### 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. Deslique 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.
-