

Meal Plan - Dieta keto de 3300 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 3256 kcal ● 288g proteína (35%) ● 206g gordura (57%) ● 40g carboidrato (5%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 48g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Almoço

1140 kcal, 110g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal



Castanhas de macadâmia

326 kcal

Jantar

1140 kcal, 130g proteína, 20g carboidratos líquidos, 57g gordura



Peito de frango picante com alho e limão

20 oz- 775 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

366 kcal

Day 2 3300 kcal ● 243g proteína (30%) ● 229g gordura (62%) ● 35g carboidrato (4%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

570 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 48g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Almoço

1140 kcal, 110g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal



Castanhas de macadâmia

326 kcal

Jantar

1185 kcal, 85g proteína, 15g carboidratos líquidos, 79g gordura



Peru moído básico

14 oz- 657 kcal



Salada de tomate e abacate

528 kcal

Day 3

3299 kcal ● 247g proteína (30%) ● 240g gordura (65%) ● 22g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

1195 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 88g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Lanches

405 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

406 kcal

Jantar

1145 kcal, 102g proteína, 7g carboidratos líquidos, 78g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

16 oz- 1143 kcal

Day 4

3260 kcal ● 216g proteína (27%) ● 231g gordura (64%) ● 36g carboidrato (4%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

1195 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 88g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Lanches

385 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torresmo e salsa

217 kcal

Jantar

1125 kcal, 62g proteína, 20g carboidratos líquidos, 76g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal



Castanhas de macadâmia

544 kcal

Day 5

3324 kcal ● 315g proteína (38%) ● 205g gordura (56%) ● 32g carboidrato (4%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

555 kcal, 34g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Torrada com bacon e abacate

2 fatias- 276 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

385 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torresmo e salsa

217 kcal

Almoço

1180 kcal, 189g proteína, 12g carboidratos líquidos, 41g gordura



Zoodles básicos

1 abobrinha- 145 kcal



Peito de frango marinado

29 1/3 oz- 1036 kcal

Jantar

1205 kcal, 64g proteína, 11g carboidratos líquidos, 98g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

771 kcal



Castanhas de macadâmia

435 kcal

Day 6

3282 kcal ● 284g proteína (35%) ● 215g gordura (59%) ● 29g carboidrato (4%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

645 kcal, 31g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoas

1 fatia(s)- 164 kcal



Ovo na berinjela

481 kcal

Lanches

445 kcal, 33g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Torresmo

1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

1100 kcal, 122g proteína, 8g carboidratos líquidos, 63g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal



Tilápia frita na frigideira

15 oz- 558 kcal

Jantar

1090 kcal, 99g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



Frango caprese

12 oz- 895 kcal



Salada de repolho (coleslaw)

195 kcal

Day 7

3282 kcal ● 284g proteína (35%) ● 215g gordura (59%) ● 29g carboidrato (4%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

645 kcal, 31g proteína, 4g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Pão low carb com manteiga de amêndoas](#)
1 fatia(s)- 164 kcal



[Ovo na berinjela](#)
481 kcal

Lanches

445 kcal, 33g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



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



[Torresmo](#)
1 1/2 oz- 224 kcal

Almoço

1100 kcal, 122g proteína, 8g carboidratos líquidos, 63g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)
542 kcal



[Tilápia frita na frigideira](#)
15 oz- 558 kcal

Jantar

1090 kcal, 99g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Frango caprese](#)
12 oz- 895 kcal



[Salada de repolho \(coleslaw\)](#)
195 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
6 3/4 oz (191g)
- nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/2 lbs (213g)
- amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)
- manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos suínos

- bacon, cozido
20 fatia(s) (200g)
- bacon cru
8 2/3 fatia(s) (246g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
10 2/3 xícara(s) (320g)
- alho
2 dente (de alho) (6g)
- cebola
2 1/4 colher de sopa, picado (34g)
- tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (453g)
- abobrinha
3 1/2 grande (1172g)
- alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
- pepino
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
- berinjela
8 fatia(s) de 2,5 cm (480g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1/3 xícara (mL)
- suco de limão
3 fl oz (mL)
- abacates
3 abacate(s) (595g)
- framboesas
2 xícara (246g)

Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)
2 embalagem (400 g) (774g)
- coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)
- torresmo
6 1/2 oz (184g)
- pimentos vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)
- frango assado no espeto, cozido
1/2 lbs (255g)
- farinha de amêndoas
1/6 xícara(s) (18g)
- tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
2 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)
10 colher de sopa (180g)
- molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- molho pesto
6 colher de sopa (96g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
20 1/2 grande (1025g)
- mussarela fresca
6 oz (170g)

Produtos de panificação

- fermento em pó
2 pitada (1g)

Peixes e mariscos

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
7 lbs (3187g)
- peru moído, cru**
14 oz (397g)
- coxas de frango sem osso, com pele**
1 lbs (454g)

- tilápia, crua**
30 oz (840g)

Especiarias e ervas

- sal**
1 1/4 colher de sopa (22g)
- pimenta-do-reino**
2 colher de chá, moído (5g)
- pimenta caiena**
1/4 colher de chá (0g)
- páprica**
1/4 colher de sopa (2g)
- tomilho seco**
1/4 colher de chá, moído (0g)
- alho em pó**
3/4 colher de sopa (7g)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- tempero cajun**
1/2 colher de sopa (3g)
- manjericão fresco**
6 colher de sopa, picado (16g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

7 fatia(s) - 354 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

7 fatia(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

14 fatia(s) (140g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pão low carb com manteiga de amêndoa

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



Para uma única refeição:

farinha de amêndoa
1/8 xícara(s) (9g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
fermento em pó
1 pitada (1g)
sal
2/3 pitada (0g)
ovos
1/4 grande (13g)
manteiga de amêndoa
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de amêndoa
1/6 xícara(s) (18g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
fermento em pó
2 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
ovos
1/2 grande (25g)
manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)

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.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada básica de frango e espinafre

812 kcal ● 107g proteína ● 37g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
5 1/3 xícara(s) (160g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
16 oz (454g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
10 2/3 xícara(s) (320g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
2 lbs (907g)

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.

Castanhas de macadâmia

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



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha

1/2 médio (98g)

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1 médio (196g)

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

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.

Salada de repolho (coleslaw)

98 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/6 embalagem (400 g) (79g)

azeite

2 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cominho em pó

2/3 pitada (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

alho, picado

1/6 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/8 embalagem (400 g) (159g)

azeite

1 1/3 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/3 colher de sopa (mL)

cominho em pó

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

alho, picado

3/8 dente (de alho) (1g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante
3 colher de chá (mL)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
coxas de frango, com pele
16 oz (454g)
torresmo, esmagado
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante
2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
coxas de frango, com pele
32 oz (907g)
torresmo, esmagado
1 oz (28g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

abobrinha
1 grande (323g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 2/3 médio (327g)
bacon cru
3 1/3 fatia(s) (94g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 1/3 médio (653g)
bacon cru
6 2/3 fatia(s) (189g)

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.

Tilápia frita na frigideira

15 oz - 558 kcal ● 85g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
sal
5 pitada (4g)
tilápia, crua
15 oz (420g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)
tilápia, crua
30 oz (840g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
6 3/4 oz (191g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo e salsa

217 kcal ● 23g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)
5 colher de sopa (90g)
torresmo
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)
10 colher de sopa (180g)
torresmo
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Torresmo

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
3 oz (85g)

1. Aproveite.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Peito de frango picante com alho e limão

20 oz - 775 kcal ● 127g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
1 2/3 pitada, moído (0g)
pimenta caiena
1 2/3 pitada (0g)
páprica
2/3 pitada (0g)
tomilho seco
1 2/3 pitada, moído (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
azeite
2 1/2 colher de chá (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.

Salada de repolho (coleslaw)

366 kcal ● 2g proteína ● 31g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)
3/4 embalagem (400 g) (298g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

peru moído, cru
14 oz (397g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Salada de tomate e abacate

528 kcal ● 7g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 18g fibra



cebola
2 1/4 colher de sopa, picado (34g)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (226g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)

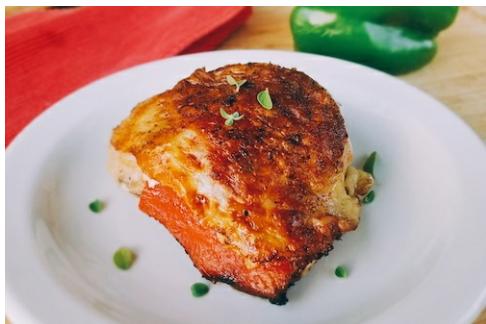
1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Peito de frango recheado com pimentão assado

16 oz - 1143 kcal ● 102g proteína ● 78g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 16 oz

coxas de frango sem osso, com pele
16 oz (454g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado
em tiras grossas
1 1/3 pimenta(s) (93g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 xícara(s)

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Castanhas de macadâmia

544 kcal ● 6g proteína ● 54g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



**nozes de macadâmia sem casca,
torradas**
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui
instruções.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

771 kcal ● 59g proteína ● 55g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



frango assado no espeto, cozido
1/2 lbs (255g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
tomates, cortado em gomos
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva.

Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



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

1. A receita não possui
instruções.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango caprese

12 oz - 895 kcal ● 97g proteína ● 52g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
manjericão fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
tempo italiano
1/4 colher de sopa (3g)
mussarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado em quartos
4 1/2 tomatinhos (77g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
manjericão fresco
6 colher de sopa, picado (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho pesto
6 colher de sopa (96g)
tempo italiano
1/2 colher de sopa (5g)
mussarela fresca, fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado em quartos
9 tomatinhos (153g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempere italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Salada de repolho (coleslaw)

195 kcal ● 1g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
3/8 embalagem (400 g) (159g)
azeite
1 1/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/3 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
3/8 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
5/6 embalagem (400 g) (318g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
5/6 dente (de alho) (2g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

