

Meal Plan - Dieta keto de 3400 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

3405 kcal ● 269g proteína (32%) ● 235g gordura (62%) ● 38g carboidrato (5%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

490 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 47g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa
3 bomba(s)- 317 kcal

Almoço

1210 kcal, 114g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar
16 oz- 918 kcal



Vagem com manteiga
293 kcal

Jantar

1165 kcal, 118g proteína, 14g carboidratos líquidos, 70g gordura



Frango com ranch
16 oz- 921 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal

Day 2

3412 kcal ● 307g proteína (36%) ● 223g gordura (59%) ● 29g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

490 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 47g gordura



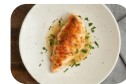
Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa
3 bomba(s)- 317 kcal

Almoço

1210 kcal, 114g proteína, 16g carboidratos líquidos, 74g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar
16 oz- 918 kcal



Vagem com manteiga
293 kcal

Jantar

1170 kcal, 157g proteína, 5g carboidratos líquidos, 58g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3

3317 kcal ● 261g proteína (32%) ● 233g gordura (63%) ● 31g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pão low carb com manteiga de amêndoa
2 fatia(s)- 329 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Almoço

1190 kcal, 50g proteína, 14g carboidratos líquidos, 100g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
484 kcal



Bife com pimenta
8 onça(s)- 704 kcal

Jantar

1170 kcal, 157g proteína, 5g carboidratos líquidos, 58g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango básico
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 4

3369 kcal ● 334g proteína (40%) ● 206g gordura (55%) ● 33g carboidrato (4%) ● 11g fibra (1%)

Café da manhã

575 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 44g gordura



Omelete com bacon
560 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Almoço

1165 kcal, 186g proteína, 10g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal



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

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
1028 kcal

Day 5

3350 kcal ● 328g proteína (39%) ● 205g gordura (55%) ● 34g carboidrato (4%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

575 kcal, 40g proteína, 3g carboidratos líquidos, 44g gordura



Omelete com bacon
560 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

420 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Almoço

1145 kcal, 180g proteína, 11g carboidratos líquidos, 40g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
28 oz- 1036 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
1028 kcal

Day 6

3382 kcal ● 269g proteína (32%) ● 233g gordura (62%) ● 28g carboidrato (3%) ● 23g fibra (3%)

Café da manhã

540 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal

Lanches

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Torresmo com molho French Onion
356 kcal

Almoço

1180 kcal, 112g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Salada básica de frango e espinafre
812 kcal

Jantar

1200 kcal, 103g proteína, 4g carboidratos líquidos, 81g gordura




Bife clássico
16 onça(s) de bife- 950 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
3 1/2 xícara(s)- 249 kcal


Café da manhã

540 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bacon

5 fatia(s)- 253 kcal




Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal


Lanches

465 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de macadâmia

109 kcal




Torresmo com molho French Onion

356 kcal

Almoço

1180 kcal, 112g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal




Salada básica de frango e espinafre

812 kcal


Jantar

1200 kcal, 103g proteína, 4g carboidratos líquidos, 81g gordura



Bife clássico

16 onça(s) de bife- 950 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s)- 249 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 xícara (72g)
- ☐ pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)
- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ extrato de baunilha
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ alecrim seco
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 3/4 colher de sopa (12g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 vara (111g)
- ☐ ovos
18 1/2 grande (925g)
- ☐ queijo parmesão
2/3 xícara (53g)
- ☐ queijo em tiras
9 vara (252g)

Outro

- ☐ farinha de amêndoa
1/2 xícara(s) (55g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ molho de cebola francês
2/3 xícara (157g)
- ☐ torresmo
2 2/3 oz (76g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
7 xícara, congelada (742g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/4 colher de sopa (4g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
11 1/3 lbs (5063g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
5 xícara (605g)
- ☐ abobrinha
5 1/2 médio (1062g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (513g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ espinafre fresco
14 xícara(s) (425g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 1/2 fatia(s) (156g)
- ☐ bacon, cozido
18 fatia(s) (180g)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte cru
1/2 lbs (227g)
- ☐ bife de sirloin cru
2 lbs (907g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1 1/3 xícara (173g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 3/4 oz (mL)
 - ☐ molho Caesar para salada
1/2 xícara (118g)
 - ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
 - ☐ azeite
5 oz (mL)
 - ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)
 - ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 3 refeições:

farinha de amêndoa
1/2 xícara(s) (55g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
fermento em pó
1/4 colher de sopa (4g)
sal
4 pitada (3g)
ovos
1 1/2 grande (75g)
manteiga de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (24g)

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.

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 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Omelete com bacon

560 kcal ● 39g proteína ● 44g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

bacon, cozido, cozido e picado

4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

ovos

8 grande (400g)

bacon, cozido, cozido e picado

8 fatia(s) (80g)

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 antiaderente de 15 a 20 cm 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 bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bacon

5 fatia(s) - 253 kcal  18g proteína  20g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
5 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
10 fatia(s) (100g)

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.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal  11g proteína  23g gordura  6g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteína ● 52g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
molho Caesar para salada
1/2 xícara (118g)
queijo parmesão
1/2 xícara (40g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de sopa (27g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de sopa (54g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 2

Comer em dia 3

Espaguete de abobrinha com parmesão

484 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha

2 2/3 médio (523g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

2 2/3 colher de sopa (13g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Bife com pimenta

8 onça(s) - 704 kcal ● 40g proteína ● 59g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 onça(s)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

entrecôte cru

1/2 lbs (227g)

alecrim seco

1/3 colher de chá (0g)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Tomates salteados com alho e ervas

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



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)

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.

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 marinar

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 5

Peito de frango com limão e pimenta

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 28 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (784g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

1 3/4 colher de sopa (12g)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

1 xícara (121g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Bomba cetogênica de manteiga de amêndoa

3 bomba(s) - 317 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (24g)

sal

1/4 pitada (0g)

extrato de baunilha

1/4 colher de chá (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

sal

1/2 pitada (0g)

extrato de baunilha

1/2 colher de chá (mL)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

1. Forre uma forma de mini muffin com um forro por porção indicada acima.
2. Coloque a manteiga e a manteiga de amêndoa em uma tigela própria para micro-ondas e aqueça no micro-ondas por 1 minuto, até que esteja quase derretida.
3. Adicione a baunilha e o sal e mexa.
4. Distribua a mistura igualmente nos forros.
5. Congele por 10+ minutos ou refrigere por 45+ minutos até ficarem no ponto desejado.
6. Você pode armazená-las na geladeira ou no congelador conforme preferir.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal 7g proteína 14g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (82g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal 20g proteína 17g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
9 vara (252g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de macadâmia

109 kcal 1g proteína 11g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:
nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:
nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo com molho French Onion

356 kcal 25g proteína 26g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:
molho de cebola francês
1/3 xícara (78g)
torresmo
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:
molho de cebola francês
2/3 xícara (157g)
torresmo
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango com ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
óleo
2 2/3 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal ● 79g proteína ● 73g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

frango assado no espeto, cozido

3/4 lbs (340g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em gomos

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

frango assado no espeto, cozido

1 1/2 lbs (680g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em gomos

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bife clássico

16 onça(s) de bife - 950 kcal ● 92g proteína ● 65g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
bife de sirloin cru
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
bife de sirloin cru
2 lbs (907g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada
3 1/2 xícara, congelada (371g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
espinafre fresco, picado
1 3/4 xícara(s) (53g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada
7 xícara, congelada (742g)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
7 dente(s) (de alho) (21g)
espinafre fresco, picado
3 1/2 xícara(s) (105g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.