

# 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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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

## Day 7

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

---

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
1/2 xícara, sem casca (50g)
- manteiga de amêndoas  
1/4 xícara (72g)
- pecas  
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 amêndoas  
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 marinhar  
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 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 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 3/4 colher de sopa (12g)

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.

### 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 amêndoas

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



Para uma única refeição:

**manteiga de amêndoas**

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 amêndoas**

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 amêndoas 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.