

Meal Plan - Dieta Paleo de 1900 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

1878 kcal ● 151g proteína (32%) ● 95g gordura (46%) ● 82g carboidrato (17%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Almoço

655 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

640 kcal, 63g proteína, 31g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal



Batatas fritas assadas

193 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g proteína (28%) ● 106g gordura (51%) ● 79g carboidrato (17%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Almoço

655 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

630 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas fritas assadas

193 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal

Day 3

1863 kcal ● 146g proteína (31%) ● 108g gordura (52%) ● 58g carboidrato (12%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

285 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Claras mexidas

243 kcal

Lanches

295 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Almoço

650 kcal, 59g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Espinafre salteado simples

149 kcal

Jantar

630 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas fritas assadas

193 kcal



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g proteína (42%) ● 87g gordura (42%) ● 49g carboidrato (10%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Claras mexidas

243 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chips de banana-da-terra

75 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal

Almoço

650 kcal, 59g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal



Espinafre salteado simples

149 kcal

Jantar

670 kcal, 105g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeleta(s)- 598 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g proteína (39%) ● 91g gordura (43%) ● 59g carboidrato (12%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

260 kcal, 5g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chips de banana-da-terra
75 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
100 kcal

Almoço

650 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Picadillo cubano
527 kcal



Arroz de couve-flor
2 xícara(s)- 121 kcal

Jantar

670 kcal, 105g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Costeletas de porco ao curry
2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g proteína (27%) ● 110g gordura (51%) ● 79g carboidrato (16%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

290 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de couve
206 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

650 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Picadillo cubano
527 kcal



Arroz de couve-flor
2 xícara(s)- 121 kcal

Jantar

655 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tigela de peru, brócolis e batata-doce
294 kcal



Sementes de girassol
361 kcal

Day 7

1873 kcal ● 140g proteína (30%) ● 106g gordura (51%) ● 64g carboidrato (14%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

290 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de couve
206 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

585 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Jantar

655 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tigela de peru, brócolis e batata-doce
294 kcal



Sementes de girassol
361 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ claras de ovo
2 xícara (486g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
8 fatia(s) (80g)
- ☐ costeleta de porco com osso
5 pedaço (890g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
- ☐ tomates
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (653g)
- ☐ batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ abobrinha
3 1/2 médio (686g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/3 lbs (597g)
- ☐ purê de tomate
6 oz (170g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ pimentão
3/4 médio (89g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Produtos de aves

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 lbs (124g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)
- ☐ miolos de girassol
4 oz (113g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 colher de chá (23g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ manjeriço fresco
9 folhas (5g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- ☐ curry em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de galinha pronto
1/4 xícara(s) (mL)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- ☐ **peito de frango sem pele e sem osso, cru**
3 lbs (1342g)
- ☐ **coxa de frango com osso e pele, crua**
2 coxa(s) (340g)
- ☐ **peru moído, cru**
1/2 lbs (227g)

- ☐ **carne moída (93% magra)**
18 oz (510g)

Outro

- ☐ **couve-flor congelada**
4 xícara (454g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **laranja**
8 laranja (1232g)
 - ☐ **maçãs**
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)
 - ☐ **azeitonas verdes**
1/2 lata (~170 g) (110g)
 - ☐ **limão**
1/2 grande (42g)
 - ☐ **morangos congelados**
1 xícara, sem descongelar (148g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

4 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

8 fatia(s) (80g)

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 e dia 4

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal  2g proteína  0g gordura  6g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Claras mexidas

243 kcal  26g proteína  14g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
1 xícara (243g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
2 xícara (486g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal  18g proteína  13g gordura  7g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1/3 xícara(s) (mL)
- manteiga de amêndoa
- 1 colher de sopa (16g)
- proteína em pó, baunilha
- 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara(s) (mL)
- morangos congelados
- 1/3 xícara, sem descongelar (49g)

Para todas as 3 refeições:

- água
- 1 xícara(s) (mL)
- manteiga de amêndoa
- 3 colher de sopa (48g)
- proteína em pó, baunilha
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 1 1/2 xícara(s) (mL)
- morangos congelados
- 1 xícara, sem descongelar (148g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Adicione água, se necessário, para deixar o smoothie menos espesso.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal  4g proteína  9g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- amêndoas
- 2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

- amêndoas
- 6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
óleo
2 colher de chá (mL)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
3/4 lbs (340g)

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.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

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

Espaguete de abobrinha com alho

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



Para uma única refeição:

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

alho, picado

1 1/4 dente (de alho) (4g)

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.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.
-

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Picadillo cubano

527 kcal ● 56g proteína ● 26g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (255g)

purê de tomate

3 oz (85g)

cominho em pó

3 pitada (1g)

azeitonas verdes

6 pequeno (19g)

óleo

1 colher de chá (mL)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

tomates, picado

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

pimentão, picado

3/8 médio (45g)

alho, picado fino

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)

18 oz (510g)

purê de tomate

6 oz (170g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeitonas verdes

12 pequeno (38g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

tomates, picado

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimentão, picado

3/4 médio (89g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a carne bovina. Quebre e cozinhe até dourar, 8-10 minutos.
2. Acrescente cebola, alho, pimentão, tomate e um pouco de sal e pimenta. (Opcional: adicione um pouco da salmoura de azeitona). Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione as azeitonas, cominho, purê de tomate e um pouco de sal. Leve a ferver branda. Tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até os vegetais amolecerem. Sirva.

Arroz de couve-flor

2 xícara(s) - 121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

óleo

2 colher de chá (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.

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



azeite
1 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 médio (196g)
alho, picado
1/2 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, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 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.

Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s) - 158 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoa igualmente sobre cada fatia.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de banana-da-terra

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra

1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amêndoa

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amêndoa

1 oz (28g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. Espalhe manteiga de amêndoa ao longo do centro

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 colher de chá (6g)

folhas de couve

1 maço (170g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 colher de chá (12g)

folhas de couve

2 maço (340g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

tomates

9 tomatinhos (153g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

manjeriço fresco, ralado

9 folhas (5g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

limão

1/4 grande (21g)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

caldo de galinha pronto

1/8 xícara(s) (mL)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua

2 coxa(s) (340g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

limão

1/2 grande (42g)

azeitonas verdes

1/2 lata pequena (~60 g) (32g)

caldo de galinha pronto

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeleta(s) - 598 kcal ● 98g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

costeleta de porco com osso

2 1/2 pedaço (445g)

curry em pó

5 pitada (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

costeleta de porco com osso

5 pedaço (890g)

curry em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

5 pitada (4g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
 2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
 3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
 4. Sirva.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal ● 26g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

páprica
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
azeite
1/4 colher de chá (mL)
peru moído, cru
4 oz (113g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
2 pitada (1g)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preeaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com o óleo, páprica, sal e pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe o peru moído em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o peru, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com um pouco mais de sal e pimenta.

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.