

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 amêndoas
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

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

Lanches

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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas
1/2 maçã(s)- 158 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

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

Lanches

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



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s)- 158 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

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

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 amêndoas

100 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 amêndoas
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 costeleta(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

Lista de Compras



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 suíños

- 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 amêndoas
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)
- manjericão 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 amêndoas 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 amêndoas
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoas 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 amêndoas
3 colher de sopa (48g)
proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoas 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)
tempo 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)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

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

Espaguete de abobrinha com alho

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



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 amêndoas

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 amêndoas

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

manteiga de amêndoas

3 colher de sopa (48g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoas 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 amêndoas

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 amêndoas
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amêndoas
1 oz (28g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. Espalhe manteiga de amêndoas 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)

manjericão 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 manjericão 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. Preaqueça 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.