

# Meal Plan - Dieta paleo de 2100 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** 2039 kcal ● 135g proteína (26%) ● 113g gordura (50%) ● 79g carboidrato (16%) ● 41g fibra (8%)

## Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sementes de girassol**  
226 kcal



**Abacate**  
176 kcal

## Almoço

680 kcal, 82g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Peito de frango básico**  
12 oz- 476 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
204 kcal

## Lanches

230 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Chips de couve**  
206 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

## Jantar

730 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Batatas-doces recheadas com carne bovina e alho**  
1 batata(s) doce- 385 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
345 kcal

## Day 2

2050 kcal ● 152g proteína (30%) ● 127g gordura (56%) ● 48g carboidrato (9%) ● 27g fibra (5%)

## Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sementes de girassol**  
226 kcal



**Abacate**  
176 kcal

## Lanches

230 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Chips de couve**  
206 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

## Almoço

680 kcal, 82g proteína, 10g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Peito de frango básico**  
12 oz- 476 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
204 kcal

## Jantar

740 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Costeletas de porco com mel e chipotle**  
464 kcal



**Abobrinha grelhada na frigideira**  
277 kcal

## Day 3

2053 kcal ● 147g proteína (29%) ● 130g gordura (57%) ● 49g carboidrato (9%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

280 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Lanches

280 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

### Almoço

810 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 60g gordura



#### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



#### Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal

### Jantar

685 kcal, 85g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

## Day 4

2053 kcal ● 147g proteína (29%) ● 130g gordura (57%) ● 49g carboidrato (9%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

280 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Lanches

280 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

### Almoço

810 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 60g gordura



#### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



#### Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal

### Jantar

685 kcal, 85g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

**Day 5** 2111 kcal ● 160g proteína (30%) ● 112g gordura (48%) ● 88g carboidrato (17%) ● 28g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Melancia**  
6 oz- 61 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
326 kcal

### Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Canapés de pepino com atum**  
173 kcal

### Almoço

725 kcal, 65g proteína, 60g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Purê de batata-doce**  
275 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
9 onça(s)- 449 kcal

### Jantar

715 kcal, 49g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
204 kcal



**Salmão simples**  
8 oz- 513 kcal

**Day 6** 2115 kcal ● 177g proteína (34%) ● 121g gordura (52%) ● 58g carboidrato (11%) ● 20g fibra (4%)

### Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Melancia**  
6 oz- 61 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
326 kcal

### Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Canapés de pepino com atum**  
173 kcal

### Almoço

725 kcal, 82g proteína, 30g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada básica de frango e espinafre**  
609 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal

### Jantar

715 kcal, 49g proteína, 5g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
204 kcal



**Salmão simples**  
8 oz- 513 kcal

## Day 7

2098 kcal ● 209g proteína (40%) ● 100g gordura (43%) ● 69g carboidrato (13%) ● 21g fibra (4%)

### Café da manhã

385 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Melancia**  
6 oz- 61 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
326 kcal

### Lanches

285 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Canapés de pepino com atum**  
173 kcal

### Almoço

725 kcal, 82g proteína, 30g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada básica de frango e espinafre**  
609 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal

### Jantar

700 kcal, 81g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Zoodles de frango com alho e limão**  
670 kcal



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**  
2 1/2 oz (71g)
- nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- amêndoas**  
1 xícara, inteira (149g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
3 1/4 abacate(s) (653g)
- suco de limão**  
1 fl oz (mL)
- limão**  
3/4 pequeno (44g)
- melancia**  
18 oz (510g)
- azeitonas verdes**  
9 grande (40g)
- Toranja**  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 lbs (2624g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
3 oz (mL)
- azeite**  
6 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)
- molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
1/4 oz (7g)
- sal**  
1 oz (24g)
- alho em pó**  
1 1/4 colher de chá (4g)
- tempo chipotle**  
3 pitada (1g)
- orégano seco**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas**  
3 1/3 xícara (480g)
- folhas de couve**  
2 3/4 maço (468g)
- tomates**  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1109g)
- batata-doce**  
2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)
- alho**  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- abobrinha**  
5 1/2 médio (1062g)
- pepino**  
4 pepino (≈21 cm) (1242g)
- brócolis congelado**  
6 xícara (546g)
- espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)

## Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)**  
4 oz (114g)

## Produtos lácteos e ovos

- ghee**  
1/2 colher de sopa (7g)
- ovos**  
6 grande (300g)
- manteiga**  
1 1/4 colher de sopa (18g)

## Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
1/2 lbs (212g)

## Doces

- mel**  
1/2 colher de sopa (11g)
- chocolate amargo 70–85%**  
8 quadrado(s) (80g)

## Bebidas

- água**  
3/4 colher de sopa (mL)

- manjericão fresco**  
15 folhas (8g)
- pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)
- cebola em pó**  
1/3 colher de chá (1g)

### **Outro**

- frango assado no espeto, cozido**  
3/4 lbs (340g)
- tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

### **Peixes e mariscos**

- salmao**  
1 lbs (453g)
  - atum enlatado**  
4 1/2 sachê (333g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
8 quadrado(s) (80g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Melancia

6 oz - 61 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**melancia**  
6 oz (170g)

Para todas as 3 refeições:

**melancia**  
18 oz (510g)

1. Corte a melancia e sirva.

### Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão fresco, picado**  
2 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

**sal**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**tomates**  
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)  
**abacates, fatiado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**manjericão fresco, picado**  
6 folhas (3g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)  
**óleo**  
1 1/2 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.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 2/3 xícara (240g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
3 1/3 xícara (480g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

1/3 xícara, inteira (48g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

2/3 xícara, inteira (95g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**frango assado no espeto, cozido**

6 oz (170g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**pepino, fatiado**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**tomates, cortado em gomos**

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)

(91g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



#### batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

### 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
1 1/2 lbs (680g)

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.

### Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

**Toranja**  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

### Nozes

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



Para uma única refeição:

**nozes**

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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.

### Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**

1 1/2 sachê (111g)

**pepino, fatiado**

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 3 refeições:

**atum enlatado**

4 1/2 sachê (333g)

**pepino, fatiado**

1 pepino (≈21 cm) (339g)

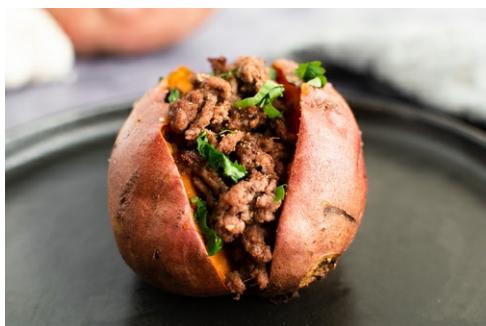
1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Batatas-doces recheadas com carne bovina e alho

1 batata(s) doce - 385 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata(s) doce

#### **batata-doce**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

**carne moída (93% magra)**

4 oz (114g)

**alho em pó**

1 pitada (0g)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

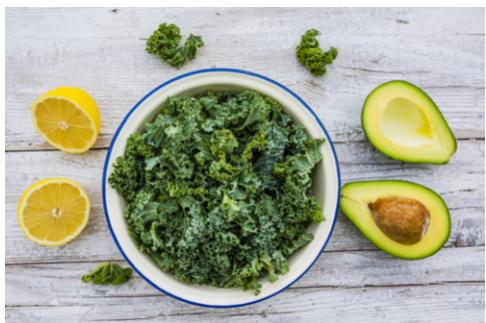
**alho, picado bem fino**

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

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve. (Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).  
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.  
Adicione a carne moída e o alho em pó. Quebre a carne e deixe dourar.  
Quando a carne estiver totalmente cozida, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de carne com alho. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



#### **folhas de couve, picado**

3/4 maço (128g)

**abacates, picado**

3/4 abacate(s) (151g)

**limão, espremido**

3/4 pequeno (44g)

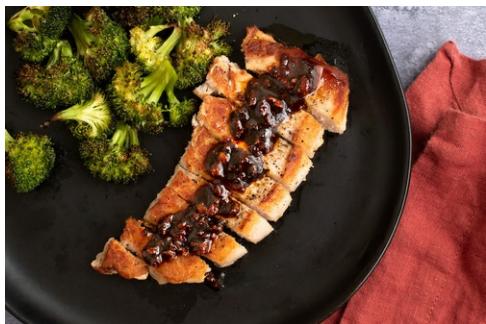
1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal ● 46g proteína ● 27g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



**ghee**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
1/2 lbs (212g)  
**mel**  
1/2 colher de sopa (11g)  
**tempero chipotle**  
3 pitada (1g)  
**água**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

### Abobrinha grelhada na frigideira

277 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



**abobrinha**  
1 2/3 médio (327g)  
**pimenta-do-reino**  
2 1/2 colher de chá, moído (6g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
6 xícara (546g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Salmão simples

8 oz - 513 kcal ● 46g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
16 oz (453g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal ● 80g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



#### manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### cebola em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### alho, picado fino

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

#### abobrinha, cortado em espiral

1 1/4 médio (245g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**

3/4 lbs (336g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

