

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

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

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


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

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)
- ☐ vinagre 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)
- ☐ tempero 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 suínos

- ☐ 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)

- ☐ manjerição fresco
15 folhas (8g)
- ☐ pão de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cebola em pão
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

- ☐ salmão
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)

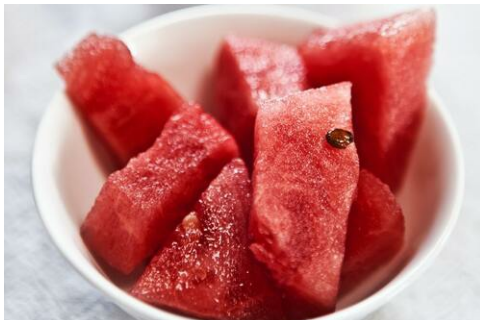
- 1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

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 (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço 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 (\approx 1,3 cm de espessura) (162g)
abacates, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)
manjeriço 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, manjeriço 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)

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.

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 rodela 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).\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.\r\nAdicione a carne moída e o alho em pó. Quebre a carne e deixe dourar.\r\nQuando 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.

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 rodellas e sirva.

