

Meal Plan - Dieta paleo de 2200 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

2212 kcal ● 149g proteína (27%) ● 136g gordura (55%) ● 73g carboidrato (13%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 35g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



Muffins paleo para café da manhã
3 muffin(s)- 349 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
100 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

800 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Wrap de alface com salmão
630 kcal

Jantar

785 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 53g gordura



Cubos de bife paleo
8 onça(s)- 574 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal

Day 2

2203 kcal ● 192g proteína (35%) ● 103g gordura (42%) ● 97g carboidrato (18%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 35g proteína, 9g carboidratos líquidos, 19g gordura



Muffins paleo para café da manhã
3 muffin(s)- 349 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa
100 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

800 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Wrap de alface com salmão
630 kcal

Jantar

775 kcal, 92g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
776 kcal

Day 3

2217 kcal ● 192g proteína (35%) ● 114g gordura (46%) ● 75g carboidrato (13%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Copos de bacon e ovo

3 copinho(s)- 360 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Aipo com manteiga de amêndoa

100 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

795 kcal, 53g proteína, 18g carboidratos líquidos, 50g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s)- 468 kcal

Jantar

775 kcal, 92g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

776 kcal

Day 4

2212 kcal ● 143g proteína (26%) ● 139g gordura (57%) ● 69g carboidrato (13%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 30g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Copos de bacon e ovo

3 copinho(s)- 360 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

795 kcal, 53g proteína, 18g carboidratos líquidos, 50g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s)- 468 kcal

Jantar

790 kcal, 50g proteína, 32g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada de bife e beterraba

703 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Day 5

2247 kcal ● 201g proteína (36%) ● 98g gordura (39%) ● 107g carboidrato (19%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

840 kcal, 95g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada básica de frango e espinafre

710 kcal



Uvas

131 kcal

Jantar

730 kcal, 69g proteína, 46g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Day 6

2259 kcal ● 163g proteína (29%) ● 114g gordura (45%) ● 108g carboidrato (19%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

280 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Almoço

820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Jantar

730 kcal, 69g proteína, 46g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal

Almoço

820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Lanches

280 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torresmo
1 oz- 149 kcal



Pêssego
2 pêssgo(s)- 132 kcal

Jantar

700 kcal, 81g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
227 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
33 1/4 médio (1464g)
- ☐ queijo parmesão
1 1/4 colher de sopa (6g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão vermelho
3/4 xícara, picada (112g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (324g)
- ☐ aipo cru
2/3 maço (348g)
- ☐ alface romana (romaine)
15 folha externa (420g)
- ☐ cenouras
21 médio (1279g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/6 embalagem (331g)
- ☐ batata-doce
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (548g)
- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (359g)
- ☐ espinafre fresco
4 2/3 xícara(s) (140g)
- ☐ abobrinha
1 1/4 médio (245g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)

Bebidas

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
9 laranja (1386g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ uvas
2 1/4 xícara (207g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
4 lata(s) (140 g) (não drenada) (568g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
15 1/2 oz (439g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 3/4 lbs (794g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)

☐ água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos suínos

☐ presunto cozido
6 oz sem osso (170g)

☐ lombo de porco, cru
1 3/4 lbs (794g)

☐ bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

☐ torresmo
2 oz (57g)

☐ tempero italiano
3 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

☐ vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)

Produtos de aves

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1297g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Muffins paleo para café da manhã

3 muffin(s) - 349 kcal ● 34g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 médio (132g)

pimentão vermelho

6 colher de sopa, picada (56g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

sal

3/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/8 pitada, moído (0g)

água

3/4 colher de sopa (mL)

presunto cozido, esfarelado

3 oz sem osso (85g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 médio (264g)

pimentão vermelho

3/4 xícara, picada (112g)

cebola

3/4 xícara, picada (120g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

presunto cozido, esfarelado

6 oz sem osso (170g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Copos de bacon e ovo

3 copinho(s) - 360 kcal ● 29g proteína ● 26g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal  2g proteína  0g gordura  16g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal  25g proteína  24g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
12 grande (600g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Wrap de alface com salmão

630 kcal ● 46g proteína ● 46g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
2 lata(s) (140 g) (não drenada) (284g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
aipo cru, cortado em cubinhos
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado
4 lata(s) (140 g) (não drenada) (568g)
maionese
1/2 xícara (mL)
cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
aipo cru, cortado em cubinhos
4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)
sal
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

2 wrap(s) - 468 kcal ● 43g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
presunto fatiado
1/2 lbs (227g)
cebola
8 fatias finas (72g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
presunto fatiado
1 lbs (454g)
cebola
16 fatias finas (144g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Salada básica de frango e espinafre

710 kcal ● 94g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco

4 2/3 xícara(s) (140g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru, picado e cozido

14 oz (397g)

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.

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



uvas

2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja
(112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
tomates
1 1/2 xícara de tomates-cereja
(224g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 5g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
1 1/2 folha externa (42g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)
presunto fatiado
6 oz (170g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
3 folha externa (84g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
presunto fatiado
3/4 lbs (340g)
abacates, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. 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.

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 3 refeições:

aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
manteiga de amêndoa
1 1/2 oz (43g)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

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.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo

1 oz - 149 kcal 17g proteína 9g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

1. Aproveite.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal 3g proteína 1g gordura 24g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Cubos de bife paleo

8 onça(s) - 574 kcal ● 46g proteína ● 43g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onça(s)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

bife de sirloin cru

1/2 lbs (227g)

1. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
3. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente o alho. Deixe cozinhar por cerca de um minuto até ficar perfumado. Mexa para cobrir o bife. Sirva.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

776 kcal ● 92g proteína ● 19g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

páprica

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

1/2 colher de chá (1g)

brócolis congelado

1 1/6 embalagem (331g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 3/4 lbs (794g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada de bife e beterraba

703 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



bife de sirloin cru

1/2 lbs (213g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 1/2 beterraba(s) (75g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Laranja

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



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal ● 66g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
vinagre de maçã
5/8 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
5 oz (142g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
10 oz (280g)
cenouras, finamente fatiado
5/8 médio (38g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
10 oz (284g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 1/4 lbs (560g)
cenouras, finamente fatiado
1 1/4 médio (76g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

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.

Peito de frango ao balsâmico

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



Rende 12 oz

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)

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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

227 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



abobrinha

1 1/4 médio (245g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 1/4 colher de sopa (6g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.