

# 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 amêndoas**  
100 kcal



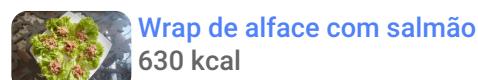
**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

## 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 amêndoas**  
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 amêndoas

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 820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g 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 730 kcal, 69g proteína, 46g carboidratos líquidos, 26g 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

## Day 7

2228 kcal ● 176g proteína (32%) ● 125g gordura (51%) ● 69g carboidrato (12%) ● 30g fibra (5%)

### Café da manhã

425 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura 820 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



#### Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



#### Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

### Almoço



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



#### Torresmo

1 oz- 149 kcal



#### Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

### Jantar



#### 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 amêndoas  
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)

torresmo  
2 oz (57g)  
 tempero italiano  
3 pitada (1g)

## Produtos suíños

presunto cozido  
6 oz sem osso (170g)  
 lombo de porco, cru  
1 3/4 lbs (794g)  
 bacon, cozido  
12 fatia(s) (120g)

## 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.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (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 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 3 refeições:

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

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

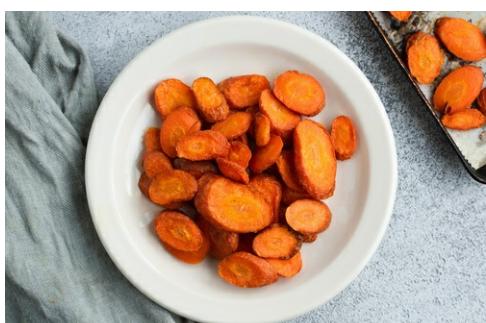
óleo

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). Coloque 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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### 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 fatiadas**  
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 fatiadas**  
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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### 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 marinhar 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.