

Meal Plan - Dieta Paleo de 2400 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 2390 kcal ● 266g proteína (45%) ● 124g gordura (47%) ● 30g carboidrato (5%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

415 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

300 kcal, 16g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

880 kcal, 123g proteína, 4g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango básico
18 2/3 oz- 740 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Jantar

795 kcal, 106g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 2 2390 kcal ● 266g proteína (45%) ● 124g gordura (47%) ● 30g carboidrato (5%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

415 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

300 kcal, 16g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos recheados com abacate
2 ovo(s)- 257 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

880 kcal, 123g proteína, 4g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango básico
18 2/3 oz- 740 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Jantar

795 kcal, 106g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 3 2398 kcal ● 179g proteína (30%) ● 116g gordura (44%) ● 119g carboidrato (20%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon

280 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Almoço

870 kcal, 65g proteína, 26g carboidratos líquidos, 48g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lanches

360 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

805 kcal, 82g proteína, 41g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal

Day 4

2508 kcal ● 153g proteína (24%) ● 131g gordura (47%) ● 139g carboidrato (22%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon

280 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Almoço

870 kcal, 65g proteína, 26g carboidratos líquidos, 48g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lanches

360 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

915 kcal, 56g proteína, 60g carboidratos líquidos, 46g gordura



Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s)- 569 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 5 2475 kcal ● 156g proteína (25%) ● 125g gordura (46%) ● 151g carboidrato (24%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Omelete com bacon

280 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Almoço

840 kcal, 68g proteína, 38g carboidratos líquidos, 42g gordura



Cenouras glaceadas com mel (sem laticínios)

133 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

Lanches

360 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

915 kcal, 56g proteína, 60g carboidratos líquidos, 46g gordura



Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s)- 569 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Day 6

2365 kcal ● 179g proteína (30%) ● 131g gordura (50%) ● 79g carboidrato (13%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Almoço

800 kcal, 79g proteína, 3g carboidratos líquidos, 51g gordura



Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Pistaches

188 kcal

Jantar

825 kcal, 70g proteína, 17g carboidratos líquidos, 45g gordura



Linguiça de frango

4 unidade- 508 kcal



Couve com alho

319 kcal

Day 7

2365 kcal ● 179g proteína (30%) ● 131g gordura (50%) ● 79g carboidrato (13%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Pistaches

188 kcal

Almoço

800 kcal, 79g proteína, 3g carboidratos líquidos, 51g gordura



Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

Jantar

825 kcal, 70g proteína, 17g carboidratos líquidos, 45g gordura



Linguiça de frango

4 unidade- 508 kcal



Couve com alho

319 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
18 grande (900g)

Produtos suínos

- bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 abacate(s) (637g)
- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- tâmaras sem caroço
3/4 xícara (150g)
- pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- kiwi
8 fruta (552g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2277g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
2 1/2 lbs (1134g)
- coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lb (340g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/2 xícara (mL)
- azeite
2 oz (mL)
- molho para salada
1 xícara (mL)
- óleo de coco
1/4 colher de sopa (3g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
2 g (2g)
- sal
1/2 oz (14g)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado
6 xícara (546g)
- coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1308g)
- pimentão
4 grande (641g)
- cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- cenouras
12 1/2 médio (765g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 oz (170g)
- batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (665g)
- couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
- alho
6 dente(s) (de alho) (18g)

Outro

- folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 lata (516g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)

Doces

- mel
5 colher de chá (36g)

Bebidas

- tempero de limão e pimenta**
2 colher de sopa (14g)
- tomilho seco**
3 g (3g)
- mostarda marrom tipo deli**
4 colher de chá (20g)

- água**
1/8 xícara(s) (mL)

Salsichas e embutidos

- linguiça de frango, cozida**
8 linguiça (672g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Omelete com bacon

280 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
bacon, cozido, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)
bacon, cozido, cozido e picado
6 fatia(s) (60g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o bacon picado em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
3 médio (183g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
9 médio (549g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e bacon

256 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

pimentão

1/2 xícara, picada (75g)

bacon, cozido, cozido e picado

1 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

pimentão

1 xícara, picada (149g)

bacon, cozido, cozido e picado

2 fatia(s) (20g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

kiwi

4 fruta (276g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

8 fruta (552g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
óleo
2 1/3 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Cenouras glaceadas com mel (sem laticínios)

133 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
mel
1 colher de chá (8g)
cenouras
6 oz (170g)
óleo de coco
1/4 colher de sopa (3g)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras com dimensões semelhantes às de cenouras bebê.
2. Em uma frigideira grande, em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, o óleo, o sal e o mel. Cozinhe tampado por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo frequentemente por mais alguns minutos até que o líquido tenha consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lb (340g)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
batata-doce, fatiado
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal ● 77g proteína ● 51g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
tomilho seco
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)
tomilho seco
2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
2 colher de chá, picado (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
4 colher de chá, picado (4g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tâmaras sem caroço

4 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

tâmaras sem caroço

3/4 xícara (150g)

1. Aproveite.

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 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

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

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Pêssego

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

Rende 2 pêssego(s)



pêssego
2 médio (\approx 7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui
instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal ● 79g proteína ● 30g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
vinagre de maçã
3/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
6 oz (170g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
3/4 lbs (336g)
cenouras, finamente fatiado
3/4 médio (46g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Coxas de frango com mel e mostarda

1 1/3 onça(s) - 569 kcal ● 51g proteína ● 35g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli
2 colher de chá (10g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
mel
2 colher de chá (14g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/3 coxa(s) (227g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
4 colher de chá (20g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
mel
4 colher de chá (28g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2 2/3 coxa(s) (453g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça de frango, cozida
8 linguiça (672g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.