

# Meal Plan - Dieta paleo de 2800 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

2794 kcal ● 199g proteína (29%) ● 161g gordura (52%) ● 103g carboidrato (15%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 23g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Pêra**

1 pêra(s)- 113 kcal



**Bacon**

8 fatia(s)- 404 kcal

### Lanches

350 kcal, 32g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Canapés de pepino com atum**

173 kcal



**Sementes de girassol**

120 kcal



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal

### Almoço

960 kcal, 55g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Amêndoas torradas**

1/2 xícara(s)- 443 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**

514 kcal

### Jantar

965 kcal, 84g proteína, 51g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Batata-doce assada com alecrim**

368 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**

12 onça(s)- 599 kcal

## Day 2

2779 kcal ● 183g proteína (26%) ● 167g gordura (54%) ● 103g carboidrato (15%) ● 33g fibra (5%)

### Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 23g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Pêra**

1 pêra(s)- 113 kcal



**Bacon**

8 fatia(s)- 404 kcal

### Lanches

350 kcal, 32g proteína, 17g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Canapés de pepino com atum**

173 kcal



**Sementes de girassol**

120 kcal



**Toranja**

1/2 toranja- 59 kcal

### Almoço

960 kcal, 55g proteína, 12g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Amêndoas torradas**

1/2 xícara(s)- 443 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**

514 kcal

### Jantar

950 kcal, 68g proteína, 51g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Gomos de batata-doce**

347 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



**Peru moído básico**

10 2/3 oz- 500 kcal

Day 3

2600 kcal 182g proteína (28%) 161g gordura (56%) 71g carboidrato (11%) 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura

Toranja

1 toranja- 119 kcal

Couve salteada

91 kcal

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Almoço

775 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 54g gordura

Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Salmão com molho de abacate

9 oz- 718 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Uvas

116 kcal

Jantar

1015 kcal, 86g proteína, 7g carboidratos líquidos, 67g gordura

Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s)- 244 kcal

Day 4

2600 kcal 182g proteína (28%) 161g gordura (56%) 71g carboidrato (11%) 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura

Toranja

1 toranja- 119 kcal

Couve salteada

91 kcal

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Almoço

775 kcal, 59g proteína, 6g carboidratos líquidos, 54g gordura

Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Salmão com molho de abacate

9 oz- 718 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Uvas

116 kcal

Jantar

1015 kcal, 86g proteína, 7g carboidratos líquidos, 67g gordura

Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s)- 244 kcal

## Day 5

2754 kcal ● 274g proteína (40%) ● 123g gordura (40%) ● 98g carboidrato (14%) ● 39g fibra (6%)

### Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal



#### Couve salteada

91 kcal



#### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

### Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s)- 388 kcal

### Almoço

940 kcal, 138g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal



#### Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

### Jantar

910 kcal, 82g proteína, 17g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

## Day 6

2786 kcal ● 229g proteína (33%) ● 140g gordura (45%) ● 122g carboidrato (18%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

435 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Ovo na berinjela

241 kcal



#### Couve salteada

91 kcal

### Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s)- 388 kcal

### Almoço

940 kcal, 138g proteína, 3g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal



#### Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

### Jantar

1020 kcal, 46g proteína, 52g carboidratos líquidos, 65g gordura



#### Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz- 600 kcal




#### Batata-doce assada com alecrim

420 kcal


Café da manhã

435 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura




Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal



Couve salteada

91 kcal

Lanches

390 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 7g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s)- 388 kcal


Almoço

925 kcal, 106g proteína, 20g carboidratos líquidos, 44g gordura




Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal




Arroz de couve-flor

4 xícara(s)- 242 kcal


Jantar

1020 kcal, 46g proteína, 52g carboidratos líquidos, 65g gordura



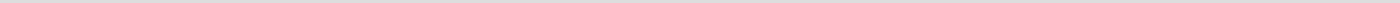
Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz- 600 kcal



Batata-doce assada com alecrim

420 kcal



## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
3 1/4 lata (566g)
- ☐ salmão  
18 oz (510g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ tomates  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (791g)
- ☐ batata-doce  
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1085g)
- ☐ brócolis congelado  
12 1/2 xícara (1138g)
- ☐ alho  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ folhas de couve  
12 xícara, picada (480g)
- ☐ pimentão  
3 grande (492g)
- ☐ cebola  
1/2 pequeno (35g)
- ☐ cogumelos  
1 lbs (454g)
- ☐ berinjela  
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amêndoas  
1/2 lbs (215g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1/6 lata (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja  
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- ☐ peras  
2 médio (356g)
- ☐ suco de limão  
2/3 fl oz (mL)
- ☐ azeitonas verdes  
12 grande (53g)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (276g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
16 fatia(s) (160g)

## Outro

- ☐ frango assado no espeto, cozido  
3/4 lbs (340g)
- ☐ cubos de gelo  
3 xícara(s) (420g)
- ☐ couve-flor congelada  
4 xícara (454g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
6 oz (mL)
- ☐ óleo  
6 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
1/2 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3/4 oz (22g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (6g)
- ☐ alecrim seco  
1/4 oz (8g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de chá (5g)
- ☐ manjerição fresco  
10 1/2 g (11g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tomilho seco  
2 pitada, moído (0g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 1/2 lbs (1983g)
- ☐ peru moído, cru  
2/3 lbs (302g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
2 1/4 lbs (1020g)

## Bebidas

- ☐ **uvas**  
4 xícara (368g)
- ☐ **morangos congelados**  
4 1/2 xícara, sem descongelar (671g)
- ☐ **banana**  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ **suco de limão**  
2 colher de chá (mL)
- ☐ **maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

- ☐ **água**  
1 3/4 xícara (mL)
- ☐ **proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ **ovos**  
15 grande (750g)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

### Bacon

8 fatia(s) - 404 kcal ● 28g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
8 fatia(s) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
16 fatia(s) (160g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.



## Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

#### Toranja

3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

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)

### Couve salteada

91 kcal  2g proteína  7g gordura  4g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

#### folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

#### óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal  22g proteína  18g gordura  10g carboidrato  3g fibra





Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
3 pitada (0g)  
**tomates**  
3/4 xícara, picada (135g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
13 1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**tomates**  
2 1/4 xícara, picada (405g)  
**ovos**  
9 grande (450g)  
**folhas de couve**  
4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

## Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**berinjela**

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**berinjela**

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**ovos**

4 grande (200g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

## Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**

1 1/2 xícara, picada (60g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**

3 xícara, picada (120g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.
-

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1 xícara, inteira (143g)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

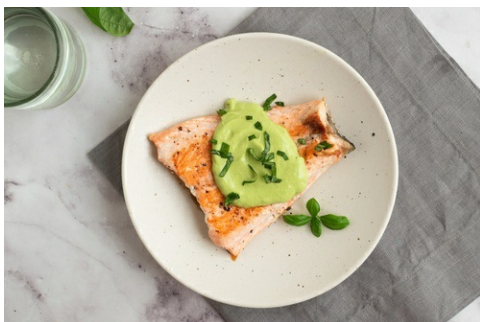
Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salmão com molho de abacate

9 oz - 718 kcal ● 54g proteína ● 54g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/6 abacate(s) (38g)  
**salmão**  
1/2 lbs (255g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**leite de coco enlatado**  
1/8 lata (mL)  
**alho**  
3/8 dente(s) (de alho) (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**manjerição fresco**  
1 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**salmão**  
18 oz (510g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**leite de coco enlatado**  
1/6 lata (mL)  
**alho**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**manjerição fresco**  
3 colher de sopa, folhas inteiras (5g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjerição. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

### Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (597g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**óleo**  
2 2/3 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.



## Almoço 4

Comer em dia 7

### Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal  101g proteína  17g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Rende 16 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 lbs (448g)

**molho para marinar**

1/2 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

### Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal  1g proteína  9g gordura  5g carboidrato  3g fibra



Rende 1 pimentão(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**

1 grande (164g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

## Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 xícara(s)

**couve-flor congelada**

4 xícara (454g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**atum enlatado**

3 sachê (222g)

**pepino, fatiado**

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

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

## Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

## Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

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

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### 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 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

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.

## Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s) - 388 kcal ● 29g proteína ● 7g gordura ● 42g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

#### **cubos de gelo**

1 xícara(s) (140g)

#### **morangos congelados**

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

#### **amêndoas**

10 amêndoa (12g)

#### **água**

2 colher de sopa (mL)

#### **proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### **banana, congelado, descascado e fatiado**

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

#### **cubos de gelo**

3 xícara(s) (420g)

#### **morangos congelados**

4 1/2 xícara, sem descongelar (671g)

#### **amêndoas**

30 amêndoa (36g)

#### **água**

6 colher de sopa (mL)

#### **proteína em pó**

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

#### **banana, congelado, descascado e fatiado**

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Batata-doce assada com alecrim

368 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 43g carboidrato ● 9g fibra



#### **azeite**

3 1/2 colher de chá (mL)

#### **sal**

1/2 colher de chá (3g)

#### **pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### **alecrim seco**

1 3/4 colher de chá (2g)

#### **batata-doce, cortado em cubos de 1"**

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**azeitonas verdes**

12 grande (53g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**pó de chili**

2 colher de chá (5g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3/4 lbs (340g)

**manjerição fresco, ralado**

12 folhas (6g)

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 manjerição 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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Gomos de batata-doce

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



**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)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra





Rende 1 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**brócolis congelado**

1 1/2 xícara (137g)

**azeite**

1/2 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.

## Peru moído básico

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

**peru moído, cru**

2/3 lbs (302g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s) - 244 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
7 xícara (637g)  
**azeite**  
2 1/3 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

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pimentão**  
2 grande (328g)  
**cebola**  
1/2 pequeno (35g)  
**atum enlatado, escorrido**  
2 lata (344g)

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.

### Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1 coxa(s) (170g)

**sal**

1 pitada (0g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**azeite**

3 colher de sopa (mL)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

2 coxa(s) (340g)

**sal**

2 pitada (1g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

### Batata-doce assada com alecrim

420 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 49g carboidrato ● 10g fibra





Para uma única refeição:

**azeite**

4 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**alecrim seco**

2 colher de chá (2g)

**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 colher de sopa (8g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de sopa, moído (3g)

**alecrim seco**

4 colher de chá (4g)

**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
  2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
  3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
  4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
  5. Retire do forno e sirva.
-