

Meal Plan - Dieta paleo de 2.900 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 2904 kcal ● 239g proteína (33%) ● 155g gordura (48%) ● 98g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

620 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Abacate

176 kcal



Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s)- 442 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Aipo com manteiga de amêndoas

200 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

980 kcal, 86g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

980 kcal, 110g proteína, 42g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Day 2

2904 kcal ● 239g proteína (33%) ● 155g gordura (48%) ● 98g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

620 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Abacate

176 kcal



Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s)- 442 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Aipo com manteiga de amêndoas

200 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

980 kcal, 86g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

980 kcal, 110g proteína, 42g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Day 3

2864 kcal ● 249g proteína (35%) ● 147g gordura (46%) ● 97g carboidrato (14%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

970 kcal, 111g proteína, 21g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada básica de frango e espinafre

812 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Jantar

1045 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 56g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal



Uvas

97 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s)- 659 kcal

Day 4

2855 kcal ● 211g proteína (30%) ● 172g gordura (54%) ● 79g carboidrato (11%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

960 kcal, 73g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura



Cubos de bife paleo

12 onça(s)- 861 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Jantar

1045 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 56g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal



Uvas

97 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s)- 659 kcal

Day 5

2868 kcal ● 218g proteína (30%) ● 177g gordura (55%) ● 70g carboidrato (10%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

1045 kcal, 87g proteína, 11g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Salmão simples

14 oz- 898 kcal

Jantar

975 kcal, 83g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal

Day 6

2859 kcal ● 216g proteína (30%) ● 161g gordura (51%) ● 105g carboidrato (15%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal



Pistaches

188 kcal

Lanches

345 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 8g gordura



Canapés de pepino com atum

230 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

1060 kcal, 88g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Ervilha-torta

123 kcal



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Jantar

1030 kcal, 84g proteína, 46g carboidratos líquidos, 53g gordura



Beterrabas

8 beterrabas- 193 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz- 837 kcal

Day 7

2859 kcal ● 216g proteína (30%) ● 161g gordura (51%) ● 105g carboidrato (15%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

425 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal



Pistaches

188 kcal

Lanches

345 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 8g gordura



Canapés de pepino com atum

230 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

1060 kcal, 88g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



Ervilha-torta

123 kcal



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal

Jantar

1030 kcal, 84g proteína, 46g carboidratos líquidos, 53g gordura



Beterrabas

8 beterrabas- 193 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz- 837 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- tomates**
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1085g)
- couve-de-bruxelas**
2 1/4 xícara (198g)
- batatas**
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- espinafre fresco**
17 1/3 xícara(s) (520g)
- alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- alface romana (romaine)**
7/8 cabeça (543g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
5 2/3 xícara (816g)
- cenouras**
3/8 médio (23g)
- pepino**
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
16 beterraba(s) (800g)

Produtos de nozes e sementes

- manteiga de amêndoas**
2 1/2 oz (73g)
- nozes**
4 oz (117g)
- mix de nozes**
2/3 xícara (89g)
- pistaches sem casca**
1/2 xícara (62g)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs**
3 médio (≈8 cm diâ.) (529g)
- abacates**
2 abacate(s) (402g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- azeitonas verdes**
24 grande (106g)
- peras**
8 médio (1424g)
- uvas**
3 1/3 xícara (307g)

Produtos suínos

Especiarias e ervas

- vinagre de maçã**
3/4 colher de sopa (11g)
- sal**
1/2 oz (14g)
- pimenta-do-reino**
3 g (3g)
- pó de chili**
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco**
24 folhas (12g)
- tempero de limão e pimenta**
2 colher de sopa (14g)
- tomilho seco**
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- tempero cajun**
1/2 colher de sopa (3g)
- mostarda marrom tipo deli**
2 1/4 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- azeite**
3 1/4 oz (mL)
- óleo**
2 3/4 oz (mL)
- molho para salada**
5 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
6 lbs (2710g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**
2 1/4 lbs (1021g)

Outro

- torresmo**
4 oz (113g)
- coxas de frango, com pele**
2 lbs (907g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
1/2 xícara (mL)
- molho picante**
2 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

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

bife de sirloin cru
3/4 lbs (340g)

Produtos lácteos e ovos

ovos
16 grande (800g)

Doces

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)

chocolate amargo 70–85%
8 quadrado(s) (80g)

mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Peixes e mariscos

salmão
14 oz (397g)

atum enlatado
4 sachê (296g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)
ovos
4 grande (200g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pegue as tiras de bacon e corte-as ao meio no sentido do comprimento para dobrar efetivamente o número de tiras (12 para cada sanduíche).
3. Para cada lado de um "pão", use 6 tiras, com 3 posicionadas verticalmente e 3 horizontalmente. Entrelace as peças para formar um tecido.
4. Quando ambos os lados do "pão" estiverem prontos, coloque-os em uma assadeira e cozinhe no forno por 20–30 minutos, virando na metade do tempo.
5. Cozinhe os ovos conforme sua preferência.
6. Retire o bacon do forno e, depois que esfriar um pouco, coloque os ovos entre os "pães" para formar o sanduíche.
7. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

peras
6 médio (1068g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 grande (600g)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
8 quadrado(s) (80g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
3 colher de sopa, picado (21g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (~7 cm diâ.) (37g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 xícara (99g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
6 colher de sopa, picado (42g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (~7 cm diâ.) (74g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
2 1/4 xícara (198g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Para uma única refeição:

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)
manjericão fresco, ralado
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjericão fresco, ralado
24 folhas (12g)

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 manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Salada básica de frango e espinafre

812 kcal ● 107g proteína ● 37g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco
5 1/3 xícara(s) (160g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
16 oz (454g)

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.

Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s) - 158 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 maçã(s)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amêndoas

1 colher de sopa (16g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoas igualmente sobre cada fatia.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Cubos de bife paleo

12 onça(s) - 861 kcal ● 69g proteína ● 64g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onça(s)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

bife de sirloin cru

3/4 lbs (340g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado grosso
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Salmão simples

14 oz - 898 kcal ● 81g proteína ● 64g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

salmão
14 oz (397g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:
FRITAR NA PANELA:
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido.
ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante
3 colher de chá (mL)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
coxas de frango, com pele
16 oz (454g)
torresmo, esmagado
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante
2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
coxas de frango, com pele
32 oz (907g)
torresmo, esmagado
1 oz (28g)

1. Preeaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Aipo com manteiga de amêndoas

200 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

manteiga de amêndoas

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amêndoas

2 oz (57g)

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

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.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torresmo

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



Para uma única refeição:

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

torresmo
3 oz (85g)

1. Aproveite.

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.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

230 kcal ● 34g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado

2 sachê (148g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado

4 sachê (296g)

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

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

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.

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)
tempero 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)
tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero 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\nPraqueça 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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Praqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

97 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 2/3 xícara (153g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/3 xícara (307g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

3 wrap(s) - 659 kcal ● 80g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
3 folha externa (84g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
alface romana (romaine)
6 folha externa (168g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 1/2 lbs (680g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Coxas de frango assadas

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



Rende 12 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

tomilho seco

1 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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Beterrabas

8 beterrabas - 193 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 beterraba(s) (800g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (17g)
mel
3/4 colher de sopa (16g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
2 1/4 colher de sopa (34g)
mel
1 1/2 colher de sopa (32g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
sal
3 pitada (2g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)

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