

Meal Plan - Dieta paleo de 3100 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 3081 kcal ● 234g proteína (30%) ● 185g gordura (54%) ● 65g carboidrato (8%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

570 kcal, 25g proteína, 23g carboidratos líquidos, 37g gordura



Melancia
8 oz- 82 kcal



Ovos com tomate e abacate
489 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Barquinhas de picles com atum
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal

Almoço

1045 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de frango com abacate
1001 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

1045 kcal, 83g proteína, 14g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Salada de atum com abacate
727 kcal

Day 2 3100 kcal ● 277g proteína (36%) ● 176g gordura (51%) ● 59g carboidrato (8%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 25g proteína, 23g carboidratos líquidos, 37g gordura



Melancia
8 oz- 82 kcal



Ovos com tomate e abacate
489 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Barquinhas de picles com atum
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal

Almoço

1060 kcal, 131g proteína, 16g carboidratos líquidos, 49g gordura



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1045 kcal, 83g proteína, 14g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Salada de atum com abacate
727 kcal

Day 3

3121 kcal ● 299g proteína (38%) ● 168g gordura (49%) ● 66g carboidrato (8%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1 maçã(s)- 396 kcal

Lanches

425 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Barquinhas de picles com atum
12 barquinha(s) de picles- 207 kcal

Almoço

1060 kcal, 131g proteína, 16g carboidratos líquidos, 49g gordura



Arroz de couve-flor com bacon
1 xícara(s)- 163 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1100 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 61g gordura



Peito de frango ao balsâmico
16 oz- 631 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Day 4

3092 kcal ● 219g proteína (28%) ● 182g gordura (53%) ● 102g carboidrato (13%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura 1080 kcal, 55g proteína, 28g carboidratos líquidos, 77g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1 maçã(s)- 396 kcal

Almoço

Castanhas de caju torradas

5/8 xícara(s)- 487 kcal



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

Lanches

380 kcal, 35g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura 1100 kcal, 108g proteína, 15g carboidratos líquidos, 61g gordura



Carne seca (beef jerky)
220 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas
1/2 maçã(s)- 158 kcal

Jantar



Peito de frango ao balsâmico
16 oz- 631 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Day 5 3039 kcal ● 286g proteína (38%) ● 137g gordura (41%) ● 128g carboidrato (17%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1 maçã(s)- 396 kcal

Lanches

380 kcal, 35g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Carne seca (beef jerky)

220 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Almoço

1080 kcal, 124g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz- 691 kcal



Gomos de batata-doce

391 kcal

Jantar

1045 kcal, 106g proteína, 12g carboidratos líquidos, 58g gordura



Peito de frango básico

16 oz- 635 kcal



Salada de tomate e abacate

411 kcal

Day 6 3029 kcal ● 269g proteína (36%) ● 154g gordura (46%) ● 99g carboidrato (13%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas

4 bola(s)- 539 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

1080 kcal, 124g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz- 691 kcal



Gomos de batata-doce

391 kcal

Jantar

1045 kcal, 106g proteína, 12g carboidratos líquidos, 58g gordura



Peito de frango básico

16 oz- 635 kcal



Salada de tomate e abacate

411 kcal

Day 7

3133 kcal ● 204g proteína (26%) ● 192g gordura (55%) ● 92g carboidrato (12%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
4 bola(s)- 539 kcal

Almoço

1130 kcal, 83g proteína, 35g carboidratos líquidos, 64g gordura



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal



Wrap de alface club de presunto
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

1100 kcal, 82g proteína, 27g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de frango com abacate e maçã
1100 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- melancia
16 oz (453g)
- abacates
11 1/4 abacate(s) (2253g)
- suco de limão
5 1/2 fl oz (mL)
- azeitonas verdes
36 grande (158g)
- maçãs
7 médio (≈8 cm diâ.) (1274g)
- mirtilos
3/4 xícara (111g)

Especiarias e ervas

- sal
1 1/4 oz (34g)
- pimenta-do-reino
1/3 oz (9g)
- manjericão fresco
42 folhas (21g)
- pó de chili
2 colher de sopa (16g)
- alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- tempero de limão e pimenta
2 1/3 colher de sopa (16g)
- mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
16 grande (800g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
13 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1694g)
- cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (317g)
- couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
- picles
18 médio (≈8 cm de comprimento) (504g)
- alface romana (romaine)
5 folha externa (140g)
- batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
1/4 lbs (99g)
- mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- manteiga de amêndoas
1/2 lbs (253g)
- nozes
12 nozes (24g)
- castanhas de caju torradas
1 xícara (131g)

Outro

- folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
- couve-flor congelada
2 xícara (227g)
- tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- farinha de amêndoas
4 colher de sopa (28g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
6 lata (1017g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 lbs (4549g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Produtos suíños

- bacon cru
2 fatia(s) (57g)
- bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)

Salsichas e embutidos

coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)

presunto fatiado
1 1/4 lbs (567g)

aipo cru
4 colher de sopa, picado (25g)

Lanches

carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

Bebidas

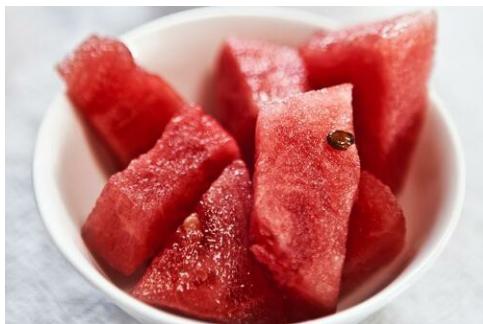
proteína em pó
4 colher de sopa (23g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Melancia

8 oz - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia
8 oz (227g)

Para todas as 2 refeições:

melancia
16 oz (453g)

1. Corte a melancia e sirva.

Ovos com tomate e abacate

489 kcal ● 23g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjericão fresco, picado
3 folhas (2g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (2g)
ovos
6 grande (300g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
tomates
6 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (162g)
abacates, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)
manjericão fresco, picado
6 folhas (3g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1 maçã(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 29g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)
mirtilos
4 colher de sopa (37g)
nozes, picado
4 nozes (8g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
manteiga de amêndoas
6 colher de sopa (96g)
mirtilos
3/4 xícara (111g)
nozes, picado
12 nozes (24g)

1. Corte a maçã em fatias (aprox. 6 fatias por maçã). Retire o miolo e as sementes no centro de cada fatia com uma faca.
2. Espalhe manteiga de amêndoas nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoas

4 bola(s) - 539 kcal ● 25g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoas
4 colher de sopa (63g)
farinha de amêndoas
2 colher de sopa (14g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoas
1/2 xícara (125g)
farinha de amêndoas
4 colher de sopa (28g)
proteína em pó
4 colher de sopa (23g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz de couve-flor com bacon

1 xícara(s) - 163 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates
18 tomatinhos (306g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
manjericão fresco, ralado
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
pó de chili
2 colher de sopa (16g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
manjericão fresco, ralado
36 folhas (18g)

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 3 ↗

Comer em dia 4

Castanhas de caju torradas

5/8 xícara(s) - 487 kcal ● 12g proteína ● 37g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra

Rende 5/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas
9 1/3 colher de sopa (80g)

1. A receita não possui instruções.



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

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



Rende 1 1/2 wrap(s)

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)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
3 1/2 colher de chá (8g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
2 1/3 colher de sopa (16g)

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.

Gomos de batata-doce

391 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g proteína ● 41g gordura ● 20g carboidrato ● 18g fibra



Rende 3 1/2 wrap(s)

mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)
alface romana (romaine)
3 1/2 folha externa (98g)
presunto fatiado
14 oz (397g)
cebola
14 fatias finas (126g)
tomates
7 fatia(s), fina/pequena (105g)
abacates, fatiado
7/8 abacate(s) (176g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Barquinhas de picles com atum

12 barquinha(s) de picles - 207 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

picles

6 médio (≈8 cm de comprimento)
(168g)

atum enlatado

2 sachê (148g)

Para todas as 3 refeições:

picles

18 médio (≈8 cm de comprimento)
(504g)

atum enlatado

6 sachê (444g)

1. Corte os picles da base até a ponta e, com uma colher, remova um pouco das sementes do interior.
2. Recheie generosamente o centro com atum.
3. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Carne seca (beef jerky)

220 kcal ● 32g proteína ● 2g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amêndoas

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



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

abacates
5/6 abacate(s) (168g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
1 2/3 xícara (50g)
atum enlatado
1 2/3 lata (287g)
tomates
6 2/3 colher de sopa, picada (75g)
cebola, picado
3/8 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 2/3 abacate(s) (335g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
atum enlatado
3 1/3 lata (573g)
tomates
13 1/3 colher de sopa, picada (150g)
cebola, picado
5/6 pequeno (58g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
2 abacate(s) (402g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
óleo
2 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.

Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

7/8 abacate(s) (176g)

tomates, cortado em cubinhos

7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (53g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Salada de frango com abacate e maçã

1100 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 27g carboidrato ● 19g fibra



aipo cru

4 colher de sopa, picado (25g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

maçãs, finamente picado

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.

2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.

3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.

4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.

5. Sirva.