

# 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 pickles com atum**

12 barquinha(s) de pickles- 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 pickles com atum**

12 barquinha(s) de pickles- 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

### 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 amêndoa**

1/2 maçã(s)- 158 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

### 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 amêndoa  
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 amêndoa  
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 amêndoa

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

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

Jantar

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



Salada de frango com abacate e maçã

1100 kcal



## 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)
- ☐ manjeriço 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)
- ☐ pickles  
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 amêndoa  
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 amêndoa  
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 suínos

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

## Salsichas e embutidos

- ☐ coentro fresco  
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ aipo cru  
4 colher de sopa, picado (25g)

- ☐ presunto fatiado  
1 1/4 lbs (567g)

## Lanches

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

## Bebidas

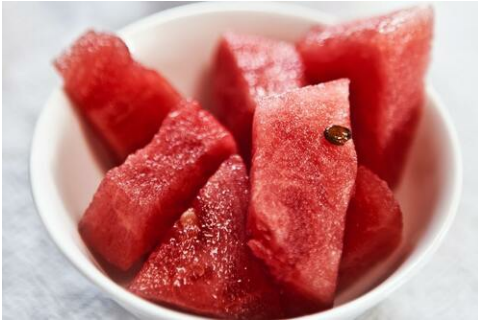
- ☐ proteína em pó  
4 colher de sopa (23g)
-

## 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 (≈1,3 cm de espessura) (81g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (162g)  
**abacates, fatiado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**manjeriço 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, manjeriço 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)

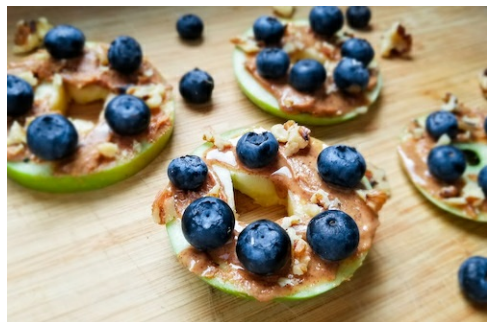
Para todas as 3 refeições:

**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 amêndoa**  
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 amêndoa**  
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 amêndoa nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. Sirva.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bolinhas proteicas de amêndoa

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amêndoa**  
1/2 xícara (125g)  
**farinha de amêndoa**  
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)  
**manjeriço 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)  
**manjeriço 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 manjeriço 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)

**tempero 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)

**tempero de limão e pimenta**

2 1/3 colher de sopa (16g)

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. **FOGÃO** Aqueça 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. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 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 pickles com atum

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



Para uma única refeição:

**pickles**  
6 médio (≈8 cm de comprimento)  
(168g)  
**atum enlatado**  
2 sachê (148g)

Para todas as 3 refeições:

**pickles**  
18 médio (≈8 cm de comprimento)  
(504g)  
**atum enlatado**  
6 sachê (444g)

1. Corte os pickles 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 amêndoa

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 amêndoa**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoa 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.