

Meal Plan - Dieta paleo de 3.200 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

3170 kcal ● 297g proteína (37%) ● 132g gordura (38%) ● 161g carboidrato (20%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 30g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Bacon

8 fatia(s)- 404 kcal

Lanches

390 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Chips de couve

138 kcal

Almoço

1080 kcal, 108g proteína, 48g carboidratos líquidos, 45g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal



Medalhões de batata-doce

1 batata doce- 309 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Jantar

1155 kcal, 134g proteína, 74g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango ao balsâmico

20 oz- 789 kcal



Purê de batata-doce

366 kcal

Day 2

3155 kcal ● 256g proteína (32%) ● 126g gordura (36%) ● 196g carboidrato (25%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

545 kcal, 30g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Bacon

8 fatia(s)- 404 kcal

Lanches

390 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Chips de couve

138 kcal

Almoço

1070 kcal, 67g proteína, 83g carboidratos líquidos, 38g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Salada de salmão e alcachofra

841 kcal

Jantar

1155 kcal, 134g proteína, 74g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango ao balsâmico

20 oz- 789 kcal



Purê de batata-doce

366 kcal

Day 3

3142 kcal ● 338g proteína (43%) ● 131g gordura (37%) ● 116g carboidrato (15%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Omelete com bacon

420 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

390 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Chips de couve

138 kcal

Almoço

1150 kcal, 122g proteína, 69g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

998 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

1070 kcal, 162g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango básico

24 oz- 952 kcal



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal

Day 4

3206 kcal ● 326g proteína (41%) ● 125g gordura (35%) ● 148g carboidrato (18%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

535 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Omelete com bacon

420 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

450 kcal, 12g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Sementes de girassol

226 kcal

Almoço

1150 kcal, 122g proteína, 69g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

998 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

1070 kcal, 162g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango básico

24 oz- 952 kcal



Brócolis

4 xícara(s)- 116 kcal

Day 5

3204 kcal ● 232g proteína (29%) ● 151g gordura (42%) ● 157g carboidrato (20%) ● 72g fibra (9%)

Café da manhã

540 kcal, 24g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1 sanduíche(s)- 368 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

450 kcal, 12g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Sementes de girassol
226 kcal

Almoço

1065 kcal, 110g proteína, 38g carboidratos líquidos, 43g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo
4 wrap(s)- 878 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Jantar

1150 kcal, 86g proteína, 32g carboidratos líquidos, 65g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Day 6

3153 kcal ● 230g proteína (29%) ● 164g gordura (47%) ● 124g carboidrato (16%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

540 kcal, 24g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1 sanduíche(s)- 368 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

400 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Almoço

1065 kcal, 110g proteína, 38g carboidratos líquidos, 43g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo
4 wrap(s)- 878 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Jantar

1150 kcal, 86g proteína, 32g carboidratos líquidos, 65g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Day 7 3185 kcal ● 232g proteína (29%) ● 175g gordura (49%) ● 133g carboidrato (17%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

540 kcal, 24g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de café da manhã com portobelo
1 sanduíche(s)- 368 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

400 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Almoço

1145 kcal, 79g proteína, 22g carboidratos líquidos, 79g gordura



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
213 kcal

Jantar

1100 kcal, 118g proteína, 57g carboidratos líquidos, 40g gordura



Peito de frango marinado
18 oz- 636 kcal



Medalhões de batata-doce
1 1/2 batata doce- 464 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1161g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)
- ☐ batata-doce
9 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1995g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 1/3 xícara, corações (224g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1154g)
- ☐ pimentão
4 grande (656g)
- ☐ cebola
1 pequeno (70g)
- ☐ chapéu de portobello
6 peça inteira (846g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)
- ☐ aipo cru
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)
- ☐ pepino
5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
15 grande (750g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
9 1/3 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
14 fruta (966g)
- ☐ peras
6 médio (1068g)
- ☐ banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (820g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ laranja
6 laranja (924g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
34 fatia(s) (340g)
- ☐ lombo de porco, cru
2 1/4 lbs (1021g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 2/3 lbs (4337g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 1/4 colher de chá (5g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 1/3 embalagem (155 g) (827g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
3/4 lbs (340g)
- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 1/2 oz (71g)
- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para salada
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1/2 xícara (mL)

- ☐ molho Frank's Red Hot
13 1/4 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
3 fruta (207g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

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 e dia 4

Omelete com bacon

420 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

bacon, cozido, cozido e picado

3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

bacon, cozido, cozido e picado

6 fatia(s) (60g)

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

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sanduíche de café da manhã com portobelo

1 sanduíche(s) - 368 kcal 21g proteína 24g gordura 9g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- bacon, cozido
- 4 fatia(s) (40g)
- folhas verdes variadas
- 4 colher de sopa (8g)
- chapéu de portobello
- 2 peça inteira (282g)
- abacates, espesso
- 2 fatias (50g)

Para todas as 3 refeições:

- bacon, cozido
- 12 fatia(s) (120g)
- folhas verdes variadas
- 3/4 xícara (23g)
- chapéu de portobello
- 6 peça inteira (846g)
- abacates, espesso
- 6 fatias (150g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Remova o excesso de gordura da panela e coloque os chapéus dos cogumelos com o lado plano para baixo na panela e cozinhe por alguns minutos.
3. Retire os chapéus da panela e monte o sanduíche, usando-os como 'pães', colocando o abacate, as folhas verdes e o bacon no meio.
4. Sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- laranja
- 2 laranja (308g)

Para todas as 3 refeições:

- laranja
- 6 laranja (924g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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

Peito de frango com limão e pimenta

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



Rende 16 oz

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)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pêra

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



Rende 2 pêra(s)

peras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

841 kcal ● 66g proteína ● 38g gordura ● 40g carboidrato ● 19g fibra



salmão enlatado
3/4 lbs (340g)
alcachofras, enlatadas
1 1/3 xícara, corações (224g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
tomates, cortado ao meio
1 1/3 xícara de tomates-cereja (198g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

998 kcal ● 119g proteína ● 25g gordura ● 59g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

páprica
3 pitada (1g)
brócolis congelado
3/4 embalagem (213g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
18 oz (510g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
1/4 colher de sopa (2g)
brócolis congelado
1 1/2 embalagem (426g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
2 1/4 lbs (1021g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de alface com frango Buffalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

16 oz (454g)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

molho Frank's Red Hot

2/3 xícara (mL)

alface romana (romaine)

8 folha externa (224g)

abacates, picado

1 1/3 abacate(s) (268g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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

32 oz (907g)

tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

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.

Kiwi

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



Para uma única refeição:

kiwi
4 fruta (276g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
8 fruta (552g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)
folhas verdes variadas
5/6 embalagem (155 g) (129g)
pepino, fatiado
5/6 pepino (≈21 cm) (251g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)

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

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

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.

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
folhas de couve
2 maço (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%

3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%

6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (567g)

vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

5 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 lbs (1134g)

vinagrete balsâmico

10 colher de sopa (mL)

óleo

5 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 1/4 colher de chá (5g)

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.

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1344g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Brócolis

4 xícara(s) - 116 kcal ● 11g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

8 xícara (728g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pimentão
4 grande (656g)
cebola
1 pequeno (70g)
atum enlatado, escorrido
4 lata (688g)

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

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
molho para salada
2/3 xícara (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango marinado

18 oz - 636 kcal ● 113g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

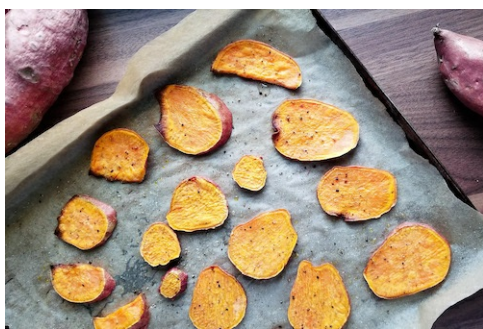
molho para marinar

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.

Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce - 464 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata doce

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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