

Meal Plan - Dieta paleo de 3300 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

3363 kcal ● 267g proteína (32%) ● 198g gordura (53%) ● 89g carboidrato (11%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples

199 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal

Almoço

1160 kcal, 69g proteína, 30g carboidratos líquidos, 75g gordura



Bife salteado com pimentões

701 kcal



Salada simples de couve e abacate

460 kcal

Jantar

1150 kcal, 143g proteína, 14g carboidratos líquidos, 56g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal



Peito de frango marinado

18 2/3 oz- 659 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Day 2

3341 kcal ● 300g proteína (36%) ● 183g gordura (49%) ● 81g carboidrato (10%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples

199 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal

Almoço

1140 kcal, 102g proteína, 21g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal

Jantar

1150 kcal, 143g proteína, 14g carboidratos líquidos, 56g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal



Peito de frango marinado

18 2/3 oz- 659 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Day 3

3250 kcal ● 211g proteína (26%) ● 216g gordura (60%) ● 72g carboidrato (9%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 43g gordura



Espinafre salteado simples
199 kcal



Couve e ovos
378 kcal

Lanches

475 kcal, 22g proteína, 37g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Tâmaras
1/4 xícara- 154 kcal

Almoço

1100 kcal, 72g proteína, 12g carboidratos líquidos, 74g gordura



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal



Couve com alho
398 kcal

Jantar

1100 kcal, 84g proteína, 14g carboidratos líquidos, 76g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeleta(s)- 857 kcal



Salada de repolho (coleslaw)
244 kcal

Day 4

3276 kcal ● 227g proteína (28%) ● 221g gordura (61%) ● 60g carboidrato (7%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 37g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos com legumes e bacon
512 kcal

Lanches

405 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos recheados com abacate
3 ovo(s)- 386 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1145 kcal, 87g proteína, 9g carboidratos líquidos, 80g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
204 kcal



Couve com alho
119 kcal



Carnitas na panela elétrica
16 oz- 820 kcal

Jantar

1100 kcal, 84g proteína, 14g carboidratos líquidos, 76g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 costeleta(s)- 857 kcal



Salada de repolho (coleslaw)
244 kcal

Day 5

3269 kcal ● 291g proteína (36%) ● 188g gordura (52%) ● 64g carboidrato (8%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 37g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos com legumes e bacon

512 kcal

Lanches

405 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos recheados com abacate

3 ovo(s)- 386 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1140 kcal, 146g proteína, 19g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate

288 kcal



Peito de frango picante com alho e limão

22 oz- 852 kcal

Jantar

1095 kcal, 89g proteína, 8g carboidratos líquidos, 74g gordura



Couve com alho

159 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz- 938 kcal

Day 6

3270 kcal ● 276g proteína (34%) ● 166g gordura (46%) ● 120g carboidrato (15%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de café da manhã com carne

445 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

455 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mix de castanhas

1/2 xícara(s)- 435 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1115 kcal, 95g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Frango com mel e mostarda

13 1/3 oz- 729 kcal



Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Day 7

3270 kcal ● 276g proteína (34%) ● 166g gordura (46%) ● 120g carboidrato (15%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de café da manhã com carne
445 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

455 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mix de castanhas
1/2 xícara(s)- 435 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal



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

Jantar

1115 kcal, 95g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Frango com mel e mostarda
13 1/3 oz- 729 kcal



Salada simples de couve e abacate
384 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
32 grande (1600g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (134g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ tâmaras sem caroço
3/4 xícara (150g)
- ☐ abacates
6 1/2 abacate(s) (1315g)
- ☐ limão
3 grande (240g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ peras
4 médio (712g)
- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (12g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (40g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ cominho em pó
1/2 oz (17g)
- ☐ coentro em pó
2 colher de sopa (10g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (1g)
- ☐ pimenta caiena
2 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 pitada (0g)
- ☐ pó de chili
2 2/3 colher de sopa (22g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)
- ☐ alho
19 1/2 dente(s) (de alho) (59g)
- ☐ folhas de couve
1 2/3 lbs (760g)
- ☐ pimentão
5 1/4 grande (857g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (158g)
- ☐ abobrinha
6 3/4 médio (1323g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (964g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ tomates
60 tomatinhos (1020g)
- ☐ cogumelos
6 oz (170g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
10 oz (283g)
- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (226g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 2/3 lbs (3438g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
7 fatia(s) (198g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)
- ☐ bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)
- ☐ paleta de porco
1 lbs (453g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

☐ manjerição fresco
36 folhas (18g)

☐ mostarda Dijon
1/3 xícara (83g)

Gorduras e óleos

☐ azeite
1/2 lbs (mL)

☐ óleo
1/4 lbs (mL)

☐ molho para marinar
56 colher de chá (mL)

☐ salmão
14 oz (397g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Outro

☐ coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)

☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 embalagem (400 g) (397g)

Doces

☐ mel
1/3 xícara (113g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 3 refeições:

pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
24 xícara(s) (720g)
alho, cortado em cubos
3 dente (de alho) (9g)

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.

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
ovos
12 grande (600g)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
sal
1/4 colher de sopa (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Ovos mexidos com legumes e bacon

512 kcal 34g proteína 36g gordura 9g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
azeite
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
pimentão
1 xícara, picada (149g)
bacon, cozido, cozido e picado
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1/2 xícara, picada (80g)
azeite
4 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)
pimentão
2 xícara, picada (298g)
bacon, cozido, cozido e picado
4 fatia(s) (40g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de café da manhã com carne

445 kcal 30g proteína 29g gordura 8g carboidrato 9g fibra



Para uma única refeição:

- carne moída (93% magra)
4 oz (113g)
- folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- pó de chili
1 colher de chá (3g)
- óleo
1 colher de chá (mL)
- cogumelos, fatiado
3 oz (85g)
- abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

- carne moída (93% magra)
1/2 lbs (226g)
- folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- cominho em pó
2 colher de chá (4g)
- pó de chili
2 colher de chá (5g)
- óleo
2 colher de chá (mL)
- cogumelos, fatiado
6 oz (170g)
- abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)

- Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione os cogumelos e refogue alguns minutos até amolecerem. Adicione a carne, os temperos e uma pitada de sal e pimenta à frigideira. Esfarele a carne e mexa ocasionalmente até dourar e ficar totalmente cozida. Transfira a mistura de carne para uma tigela e adicione couve e abacate. 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)

- A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bife salteado com pimentões

701 kcal ● 60g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

azeite

2 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru, cortado em tiras finas

10 oz (283g)

pimentão, cortado em fatias finas

1 1/4 médio (149g)

gengibre fresco, picado

1 1/4 colher de sopa (8g)

cebola, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

cebola

5/8 pequeno (44g)

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 3

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

3/4 lbs (340g)

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.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
 2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
 3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
 4. Tempere com sal e sirva.
-

Almoço 4

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal  3g proteína  18g gordura  5g carboidrato  3g fibra



azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Couve com alho

119 kcal  5g proteína  6g gordura  3g carboidrato  7g fibra



couve-manteiga (collard greens)

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal  79g proteína  56g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 16 oz

paleta de porco
1 lbs (453g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Peito de frango picante com alho e limão

22 oz - 852 kcal ● 140g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 22 oz

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

pimenta caiena

2 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

tomilho seco

2 pitada, moído (0g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

suco de limão

2 3/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha

3/4 médio (147g)

bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

bacon cru

3 fatia(s) (85g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tâmaras sem caroço
4 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

tâmaras sem caroço
3/4 xícara (150g)

1. Aproveite.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos recheados com abacate

3 ovo(s) - 386 kcal ● 21g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
coentro fresco, picado
1 colher de sopa, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

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.

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 435 kcal ● 13g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1 xícara (134g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- abobrinha**
1 médio (196g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- orégano seco**
4 pitada, moído (1g)
- alho em pó**
4 pitada (2g)
- sal**
4 pitada (3g)
- azeite**
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- abobrinha**
2 médio (392g)
- pimenta-do-reino**
1 colher de sopa, moído (7g)
- orégano seco**
1 colher de chá, moído (2g)
- alho em pó**
1 colher de chá (3g)
- sal**
1 colher de chá (6g)
- azeite**
2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Peito de frango marinado

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
molho para marinar
9 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
molho para marinar
56 colher de chá (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.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 médio (196g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
bacon cru
4 fatia(s) (113g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
 2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
 3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
 4. Retire do fogo e sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeletas(s) - 857 kcal ● 82g proteína ● 55g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
4 pitada (3g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
azeite, dividido
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de chá (6g)
cominho em pó
2 colher de sopa (12g)
coentro em pó
2 colher de sopa (10g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
4 pedaço (740g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)
azeite, dividido
4 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Salada de repolho (coleslaw)

244 kcal ● 2g proteína ● 21g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 embalagem (400 g) (199g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
1 embalagem (400 g) (397g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

1. Faça o molho batendo o óleo, o suco de limão, o alho, o cominho e o sal em uma tigela pequena.
2. Na hora de servir, misture o coleslaw com o molho e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1/2 lbs (227g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

alho, picado

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

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 14 oz

tomilho seco

1/2 colher de chá, folhas (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

salmão, com pele

14 oz (397g)

limão, cortado em gomos

5/8 grande (49g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Frango com mel e mostarda

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g proteína ● 21g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (378g)

óleo

2 colher de chá (mL)

mel

2 2/3 colher de sopa (57g)

mostarda Dijon

2 2/3 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (756g)

óleo

4 colher de chá (mL)

mel

1/3 xícara (113g)

mostarda Dijon

1/3 xícara (83g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 2/3 maço (284g)

abacates, picado

1 2/3 abacate(s) (335g)

limão, espremido

1 2/3 pequeno (97g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.