

# 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

### 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

# Lista de Compras



## 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)

manjericão fresco  
36 folhas (18g)

salmão  
14 oz (397g)

mostarda Dijon  
1/3 xícara (83g)

## Gorduras e óleos

azeite  
1/2 lbs (mL)

óleo  
1/4 lbs (mL)

molho para marinhar  
56 colher de chá (mL)

## 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)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione os cogumelos e refogue alguns minutos até amolecerem.\r\nAdicione 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.\r\nTransfira 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)

1. 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)

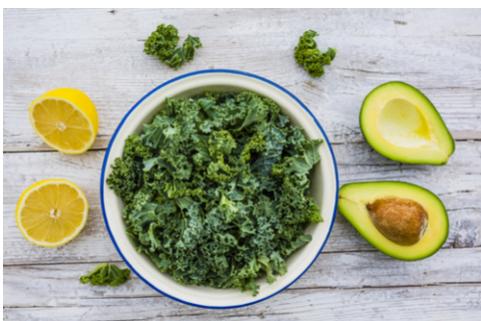
#### cebola, fatiado

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 recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar 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 amaciá-la 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 amaciá-la 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.

---

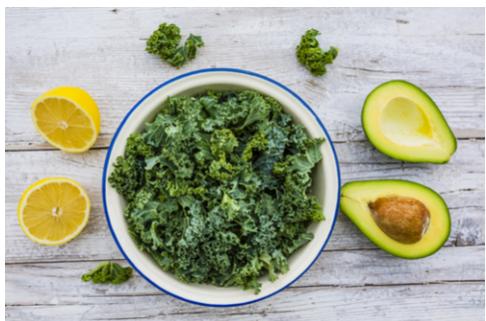
## Almoço 5 ↗

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)  
**azeitonadas 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)  
**azeitonadas 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.

## 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 marinhar**  
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 marinhar**  
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 costeleta(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)

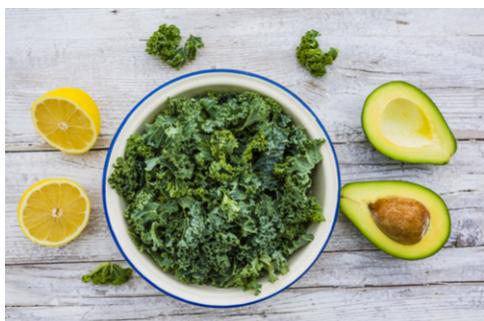
Para todas as 2 refeições:

**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.