

# Meal Plan - Dieta paleo de 3.400 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

3414 kcal ● 310g proteína (36%) ● 192g gordura (51%) ● 64g carboidrato (8%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

665 kcal, 25g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Abacate**

176 kcal



**Ovos com tomate e abacate**

489 kcal

### Lanches

410 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Ovos cozidos**

3 ovo(s)- 208 kcal



**Carne seca (beef jerky)**

110 kcal

### Almoço

1185 kcal, 154g proteína, 7g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Peito de frango básico**

24 oz- 952 kcal



**Salada de tomate e abacate**

235 kcal

### Jantar

1150 kcal, 95g proteína, 24g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Peru moído básico**

14 2/3 oz- 688 kcal



**Couve-de-bruxelas assada**

463 kcal

## Day 2

3385 kcal ● 301g proteína (36%) ● 177g gordura (47%) ● 106g carboidrato (12%) ● 43g fibra (5%)

### Café da manhã

665 kcal, 25g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Abacate**

176 kcal



**Ovos com tomate e abacate**

489 kcal

### Lanches

410 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Ovos cozidos**

3 ovo(s)- 208 kcal



**Carne seca (beef jerky)**

110 kcal

### Almoço

1130 kcal, 143g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Batata-doce assada com alecrim**

315 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

22 oz- 814 kcal

### Jantar

1180 kcal, 97g proteína, 31g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã**

1099 kcal



**Caldo de ossos**

2 xícara(s)- 81 kcal

## Day 3

3287 kcal ● 283g proteína (34%) ● 158g gordura (43%) ● 148g carboidrato (18%) ● 35g fibra (4%)

### Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
405 kcal



Couve salteada  
121 kcal

### Lanches

450 kcal, 12g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sorvete de banana  
2 banana- 268 kcal



Sementes de abóbora  
183 kcal

### Almoço

1130 kcal, 143g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



Batata-doce assada com alecrim  
315 kcal



Peito de frango com limão e pimenta  
22 oz- 814 kcal

### Jantar

1180 kcal, 97g proteína, 31g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã  
1099 kcal



Caldo de ossos  
2 xícara(s)- 81 kcal

## Day 4

3351 kcal ● 250g proteína (30%) ● 184g gordura (49%) ● 128g carboidrato (15%) ● 46g fibra (5%)

### Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
405 kcal



Couve salteada  
121 kcal

### Lanches

450 kcal, 12g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sorvete de banana  
2 banana- 268 kcal



Sementes de abóbora  
183 kcal

### Almoço

1210 kcal, 85g proteína, 9g carboidratos líquidos, 86g gordura



Coxas ao molho Buffalo  
16 oz- 934 kcal



Couve com alho  
279 kcal

### Jantar

1160 kcal, 123g proteína, 43g carboidratos líquidos, 49g gordura



Batata-doce assada com alecrim  
263 kcal



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

## Day 5

3347 kcal ● 241g proteína (29%) ● 193g gordura (52%) ● 123g carboidrato (15%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

525 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
405 kcal



Couve salteada  
121 kcal

### Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal



Sementes de girassol  
406 kcal

### Almoço

1160 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 78g gordura



Gomos de batata-doce  
261 kcal



Coxas de frango paleo com cogumelos  
9 oz- 899 kcal

### Jantar

1160 kcal, 123g proteína, 43g carboidratos líquidos, 49g gordura



Batata-doce assada com alecrim  
263 kcal



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

## Day 6

3371 kcal ● 222g proteína (26%) ● 229g gordura (61%) ● 60g carboidrato (7%) ● 47g fibra (6%)

### Café da manhã

550 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



Torrada com bacon e abacate  
4 fatias- 552 kcal

### Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal



Sementes de girassol  
406 kcal

### Almoço

1125 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão  
735 kcal



Salada de tomate e abacate  
391 kcal

### Jantar

1195 kcal, 92g proteína, 21g carboidratos líquidos, 78g gordura



Nozes  
2/3 xícara(s)- 481 kcal



Zoodles de frango com alho e limão  
670 kcal



Tomates-cereja  
12 tomates-cereja- 42 kcal

Café da manhã

550 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura




Torrada com bacon e abacate

4 fatias- 552 kcal


Lanches

500 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal




Sementes de girassol

406 kcal


Almoço

1125 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

735 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Jantar

1195 kcal, 92g proteína, 21g carboidratos líquidos, 78g gordura




Nozes

2/3 xícara(s)- 481 kcal



Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi  
10 fruta (690g)
- ☐ abacates  
6 2/3 abacate(s) (1340g)
- ☐ suco de limão  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão  
1/2 xícara (mL)
- ☐ maçãs  
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (132g)
- ☐ banana  
4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)
- ☐ azeitonas verdes  
36 grande (158g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
24 grande (1200g)
- ☐ manteiga  
2 1/2 colher de sopa (36g)

## Lanches

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

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ pimenta-do-reino  
10 1/2 g (11g)
- ☐ manjerição fresco  
42 folhas (21g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ vinagre de maçã  
4 colher de chá (20g)
- ☐ alecrim seco  
1/4 oz (8g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
2 3/4 colher de sopa (19g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ pó de chili  
2 colher de sopa (16g)
- ☐ tomilho seco  
1 colher de chá, folhas (1g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
9 1/2 lbs (4201g)
- ☐ peru moído, cru  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
1 1/2 coxa(s) (255g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele  
2 lb (907g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
5 oz (mL)
- ☐ azeite  
1/2 lbs (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1/2 lbs (212g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- ☐ miolos de girassol  
6 3/4 oz (191g)

## Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
1 3/4 colher de sopa (mL)

## Outro

- ☐ caldo de ossos de frango  
4 xícara(s) (mL)
- ☐ coxas de frango, com pele  
1 lbs (454g)

## Bebidas

- ☐ água  
1 1/2 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
2 3/4 colher de sopa (mL)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
8 fatia(s) (80g)

- ☐ cebola em pó  
5 pitada (2g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- ☐ tomates  
16 médio inteiro (6 cm diâ.) (1989g)
  - ☐ cebola  
1/4 xícara, picado (65g)
  - ☐ couve-de-bruxelas  
1 3/4 lbs (806g)
  - ☐ batata-doce  
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
  - ☐ folhas de couve  
12 xícara, picada (480g)
  - ☐ couve-manteiga (collard greens)  
14 oz (397g)
  - ☐ alho  
10 dente(s) (de alho) (30g)
  - ☐ cogumelos  
6 oz (170g)
  - ☐ abobrinha  
2 1/2 médio (490g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### Ovos com tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

#### sal

3 pitada (1g)

#### ovos

3 grande (150g)

#### pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

#### tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

#### abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

#### manjeriço fresco, picado

3 folhas (2g)

Para todas as 2 refeições:

#### sal

1/4 colher de sopa (2g)

#### ovos

6 grande (300g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

#### tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

#### abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

#### manjeriço fresco, picado

6 folhas (3g)

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



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**água**  
6 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**tomates**  
1 xícara, picada (180g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**água**  
1 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**tomates**  
3 xícara, picada (540g)  
**ovos**  
12 grande (600g)  
**folhas de couve**  
6 xícara, picada (240g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

### Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**folhas de couve**  
6 xícara, picada (240g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.



### Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

#### Torrada com bacon e abacate

4 fatias - 552 kcal  18g proteína  45g gordura  4g carboidrato  13g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
4 fatia(s) (40g)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
8 fatia(s) (80g)  
**abacates**  
2 abacate(s) (402g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

### Almoço 1

Comer em dia 1

#### Peito de frango básico

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



Rende 24 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/2 lbs (672g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

---

## Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alecrim seco**  
1 colher de sopa (3g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces 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

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
22 oz (616g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
4 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem  
osso, cru**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 3/4 colher de sopa (19g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### 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.

---

## Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**

14 oz (397g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**alho, picado**

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

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 5

### Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Coxas de frango paleo com cogumelos

9 oz - 899 kcal ● 63g proteína ● 69g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra





Rende 9 oz

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**azeite**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1 1/2 coxa(s) (255g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**água**

3/8 xícara(s) (mL)

**cogumelos, fatiado com 1/4" de**

**espessura**

6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Coxas de frango com tomilho e limão

735 kcal ● 86g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango desossada e sem pele**

1 lb (454g)

**tomilho seco**

4 pitada, folhas (1g)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango desossada e sem pele**

2 lb (907g)

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

**suco de limão**

4 colher de sopa (mL)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

### Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
5 colher de chá, picado (25g)  
**suco de limão**  
5 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1/4 xícara, picado (50g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 2/3 abacate(s) (335g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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

## Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi 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 2 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.

## Carne seca (beef jerky)

110 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**carne seca (beef jerky)**

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**carne seca (beef jerky)**

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Sorvete de banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**banana, fatiado e congelado**

2 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (272g)

Para todas as 2 refeições:

**banana, fatiado e congelado**

4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o “sorvete” de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

### Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

# Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteína 1g gordura 16g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**  
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

## Sementes de girassol

406 kcal 19g proteína 32g gordura 5g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
6 3/4 oz (191g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Peru moído básico

14 2/3 oz - 688 kcal ● 82g proteína ● 40g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

**peru moído, cru**

14 2/3 oz (416g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

### Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**couve-de-bruxelas**

16 oz (454g)

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.



## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1099 kcal ● 79g proteína ● 68g gordura ● 31g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
1/3 xícara, picado (37g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (10g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2/3 lbs (302g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
2 xícara (176g)  
**maçãs, picado**  
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (66g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
2/3 xícara, picado (75g)  
**vinagre de maçã**  
4 colher de chá (20g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/3 xícara (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/3 lbs (605g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
4 xícara (352g)  
**maçãs, picado**  
7/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (132g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de ossos de frango**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de ossos de frango**  
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.



Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Batata-doce assada com alecrim

263 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

- azeite
- 2 1/2 colher de chá (mL)
- sal
- 3 1/3 pitada (3g)
- pimenta-do-reino
- 3 1/3 pitada, moído (1g)
- alecrim seco
- 1 1/4 colher de chá (1g)
- batata-doce, cortado em cubos de 1"
- 5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 5 colher de chá (mL)
- sal
- 1/4 colher de sopa (5g)
- pimenta-do-reino
- 1/4 colher de sopa, moído (2g)
- alecrim seco
- 2 1/2 colher de chá (3g)
- batata-doce, cortado em cubos de 1"
- 1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno 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.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Nozes

2/3 xícara(s) - 481 kcal ● 10g proteína ● 45g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
2/3 xícara, sem casca (69g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
1 1/2 xícara, sem casca (138g)

1. A receita não possui instruções.

## Zoodles de frango com alho e limão

670 kcal ● 80g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1 1/4 colher de sopa (18g)  
**alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**cebola em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)  
**abobrinha, cortado em espiral**  
1 1/4 médio (245g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
2 1/2 colher de sopa (36g)  
**alho em pó**  
5 pitada (2g)  
**cebola em pó**  
5 pitada (2g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)  
**abobrinha, cortado em espiral**  
2 1/2 médio (490g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

## 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 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)

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