

# Meal Plan - Dieta de 10 g de proteína

[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

1066 kcal ● 38g proteína (14%) ● 58g gordura (49%) ● 66g carboidrato (25%) ● 30g fibra (11%)

### Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Uvas**  
39 kcal

### Almoço

410 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**  
234 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Quesadilla de abacate e folhas verdes**  
1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal

## Day 2

1066 kcal ● 59g proteína (22%) ● 50g gordura (42%) ● 79g carboidrato (30%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

200 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Uvas**  
39 kcal

### Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1/2 batata(s)- 260 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Jantar

460 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Quesadilla de abacate e folhas verdes**  
1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal

## Day 3

1029 kcal ● 91g proteína (35%) ● 35g gordura (31%) ● 75g carboidrato (29%) ● 12g fibra (5%)

### Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Aveia instantânea com água**

1 pacote(s)- 165 kcal

### Almoço

410 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**

1/2 batata(s)- 260 kcal



**Leite**

1 xícara(s)- 149 kcal

### Jantar

435 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada de tomate e abacate**

117 kcal



**Peito de frango básico**

8 oz- 317 kcal

## Day 4

998 kcal ● 62g proteína (25%) ● 46g gordura (41%) ● 69g carboidrato (28%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Aveia instantânea com água**

1 pacote(s)- 165 kcal

### Almoço

400 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1/2 lata(s)- 124 kcal



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Queijo em tiras**

2 palito(s)- 165 kcal

### Jantar

410 kcal, 31g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Medalhões de batata-doce**

1/2 batata doce- 155 kcal



**Espinafre salteado simples**

100 kcal



**Peito de frango ao balsâmico**

4 oz- 158 kcal

## Day 5

1044 kcal ● 73g proteína (28%) ● 55g gordura (47%) ● 51g carboidrato (20%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Melancia**  
4 oz- 41 kcal



**Aveia proteica de café overnight**  
169 kcal

### Jantar

420 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Batata-doce assada com alecrim**  
105 kcal



**Couve com alho**  
80 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**  
4 oz- 233 kcal

### Almoço

415 kcal, 33g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Costeletas de porco com mel e chipotle**  
309 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
107 kcal

## Day 6

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

### Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Melancia**  
4 oz- 41 kcal



**Aveia proteica de café overnight**  
169 kcal

### Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Frango assado com tomates e azeitonas**  
3 onça(s)- 150 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal

### Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Arroz branco**  
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**  
337 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g proteína (33%) ● 32g gordura (29%) ● 76g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 3g gordura



Melancia  
4 oz- 41 kcal



Aveia proteica de café overnight  
169 kcal

Jantar

355 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas  
3 onça(s)- 150 kcal



Salada simples de couve e abacate  
115 kcal



Purê de batata-doce  
92 kcal

Almoço

410 kcal, 41g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco  
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura  
337 kcal

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)  
2 colher de sopa (36g)
- ☐ vinagre de maçã  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue  
2 3/4 colher de sopa (48g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
2 colher de chá (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ azeite  
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
1/2 pacote (280 g) (148g)
- ☐ cebola  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)
- ☐ tomates  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (473g)
- ☐ salsa fresca  
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ batata-doce  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- ☐ alho  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
2/3 xícara (96g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
4 oz (113g)
- ☐ folhas de couve  
1/2 maço (85g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
6 oz (170g)
- ☐ cenouras  
3/4 médio (46g)

## Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha  
1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

## Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó  
3 pitada (1g)
- ☐ sal  
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero chipotle  
2 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)
- ☐ pó de chili  
1 colher de chá (3g)
- ☐ manjeriço fresco  
6 folhas (3g)
- ☐ tomilho seco  
3 pitada, folhas (0g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/2 lbs (1068g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)
- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional  
3/4 xícara (61g)

## Bebidas

- ☐ água  
2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ café coado  
1/4 xícara (67g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
2 colher de sopa, inteira (18g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ **queijo cheddar**  
4 colher de sopa, ralado (28g)
- ☐ **ovos**  
4 grande (200g)
- ☐ **leite integral**  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ **queijo em tiras**  
2 vara (56g)
- ☐ **ghee**  
1 colher de chá (5g)
- ☐ **manteiga**  
2 colher de chá (9g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ **abacates**  
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ **suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ **uvas**  
1 1/3 xícara (123g)
- ☐ **melancia**  
12 oz (340g)
- ☐ **azeitonas verdes**  
6 grande (26g)
- ☐ **limão**  
1/2 pequeno (29g)

## Outro

- ☐ **tempero italiano**  
1 pitada (0g)
- ☐ **coxas de frango, com pele**  
4 oz (113g)

## Produtos suínos

- ☐ **costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
5 oz (142g)

## Doces

- ☐ **mel**  
1 colher de chá (7g)
- ☐ **xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**  
1/4 xícara (41g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### uvas

2/3 xícara (61g)

Para todas as 2 refeições:

#### uvas

1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

## 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.

## Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal 4g proteína 2g gordura 29g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)


1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

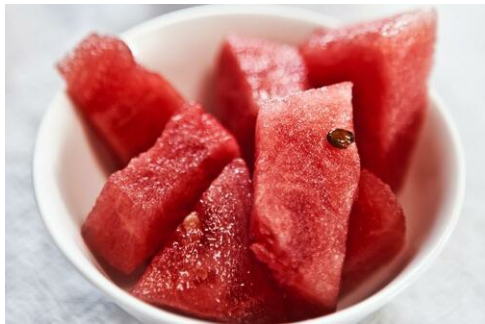


# Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Melancia

4 oz - 41 kcal  1g proteína  0g gordura  9g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**melancia**  
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

**melancia**  
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

## Aveia proteica de café overnight

169 kcal  16g proteína  3g gordura  18g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de chá (mL)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
4 colher de sopa (20g)  
**café coado**  
1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de sopa (mL)  
**leite integral**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
3/4 xícara (61g)  
**café coado**  
1/4 xícara (67g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



#### vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

#### vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

#### cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

#### tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

#### salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Abacate

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



#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1/2 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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1/2 batata(s) - 260 kcal 27g proteína 3g gordura 28g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- molho barbecue
- 4 colher de chá (24g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 4 oz (112g)
- batata-doce, cortado ao meio
- 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

- molho barbecue
- 2 2/3 colher de sopa (48g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1/2 lbs (224g)
- batata-doce, cortado ao meio
- 1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal 8g proteína 8g gordura 12g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral
- 2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

**amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

**queijo em tiras**

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4

Comer em dia 5

### Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



#### ghee

1 colher de chá (5g)

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**

5 oz (142g)

#### mel

1 colher de chá (7g)

**tempero chipotle**

2 pitada (1g)

#### água

1/2 colher de sopa (mL)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.

### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



#### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2/3 xícara (96g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1 3/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

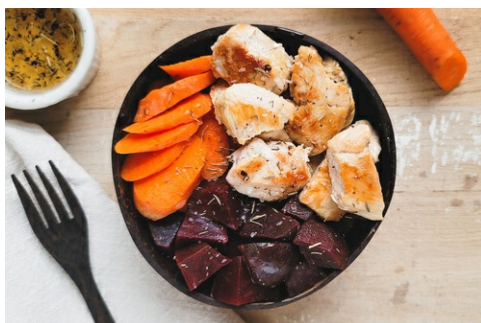
**arroz branco de grão longo**

1/4 xícara (41g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

337 kcal ● 39g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1 1/2 pitada, folhas (0g)

**vinagre de maçã**

3/8 colher de chá (mL)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**

3 oz (85g)

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

6 oz (168g)

**cenouras, finamente fatiado**

3/8 médio (23g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

3 pitada, folhas (0g)

**vinagre de maçã**

3/4 colher de chá (mL)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

**cenouras, finamente fatiado**

3/4 médio (46g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Quesadilla de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g proteína ● 18g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**salsa (molho)**  
1 colher de sopa (18g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
1/2 oz (14g)  
**tortilhas de farinha**  
1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)  
**queijo cheddar**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**abacates, fatiado finamente**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa (molho)**  
2 colher de sopa (36g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
1 oz (28g)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)  
**queijo cheddar**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**abacates, fatiado finamente**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### **cebola**

1/2 colher de sopa, picado (8g)

#### **suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **azeite**

3/8 colher de chá (mL)

#### **alho em pó**

1 pitada (0g)

#### **sal**

1 pitada (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

#### **abacates, cortado em cubos**

1/4 abacate(s) (50g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra





Rende 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**óleo**

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.
-

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

#### alho, cortado em cubos

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

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.

### Peito de frango ao balsâmico

4 oz - 158 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

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

4 oz (113g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

1 pitada (0g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



**azeite**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**alecrim seco**

4 pitada (1g)

**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

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.

### Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

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.

## Coxas ao molho Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz  
**molho Frank's Red Hot**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
4 oz (113g)

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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Frango assado com tomates e azeitonas

3 onça(s) - 150 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
3 tomatinhos (51g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeitonas verdes**  
3 grande (13g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pó de chili**  
4 pitada (1g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 oz (85g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
3 folhas (2g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeitonas verdes**  
6 grande (26g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pó de chili**  
1 colher de chá (3g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
6 folhas (3g)

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.

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/4 maço (43g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**limão, espremido**  
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

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.

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

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