

Meal Plan - Dieta de 35 g de carboidratos



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 1460 kcal ● 109g proteína (30%) ● 96g gordura (59%) ● 28g carboidrato (8%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

330 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos com abacate e salsa

254 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

475 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Pizza na frigideira com queijo

2 pizza- 361 kcal



Queijo

1 oz- 114 kcal

Jantar

465 kcal, 63g proteína, 8g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

12 oz- 374 kcal

Day 2 1492 kcal ● 90g proteína (24%) ● 108g gordura (65%) ● 26g carboidrato (7%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

330 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos com abacate e salsa

254 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

475 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Pizza na frigideira com queijo

2 pizza- 361 kcal



Queijo

1 oz- 114 kcal

Jantar

495 kcal, 45g proteína, 6g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal

Day 3

1459 kcal ● 104g proteína (28%) ● 102g gordura (63%) ● 20g carboidrato (6%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

335 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Claras mexidas

61 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoas

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

500 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s)- 438 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Jantar

495 kcal, 45g proteína, 6g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal

Day 4

1570 kcal ● 72g proteína (18%) ● 122g gordura (70%) ● 29g carboidrato (7%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

335 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Claras mexidas

61 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoas

1 fatia(s)- 164 kcal

Lanches

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

520 kcal, 31g proteína, 14g carboidratos líquidos, 37g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

409 kcal

Jantar

585 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Abacate

176 kcal

Day 5

1486 kcal ● 74g proteína (20%) ● 114g gordura (69%) ● 26g carboidrato (7%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 1g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal

Almoço

520 kcal, 31g proteína, 14g carboidratos líquidos, 37g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon
409 kcal

Lanches

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

585 kcal, 22g proteína, 6g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
227 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Abacate
176 kcal

Day 6

1540 kcal ● 135g proteína (35%) ● 95g gordura (56%) ● 23g carboidrato (6%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 1g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal

Almoço

530 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Peito de frango básico
10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

575 kcal, 33g proteína, 10g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
390 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Carne seca (beef jerky)
73 kcal

Day 7

1540 kcal ● 135g proteína (35%) ● 95g gordura (56%) ● 23g carboidrato (6%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 1g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bacon

5 fatia(s)- 253 kcal

Lanches

185 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Carne seca (beef jerky)

73 kcal

Almoço

530 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Jantar

575 kcal, 33g proteína, 10g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ovos
8 1/2 grande (425g)
- queijo
10 1/3 oz (292g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- queijo parmesão
1/4 xícara (23g)
- queijo de cabra
2 oz (57g)
- manteiga
4 colher de chá (18g)
- iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
- caldo de galinha pronto
1/8 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
2 abacate(s) (402g)
- azeitonas pretas
16 azeitonas grandes (70g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- limão
1/4 grande (21g)
- azeitonas verdes
1/4 lata pequena (~60 g) (16g)
- suco de limão
1 fl oz (mL)

Salsichas e embutidos

- pepperoni
16 fatias (32g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
4 colher de sopa, picado (60g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)
- miolos de girassol
2 1/4 oz (65g)
- pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- azeite
1 oz (mL)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- tempero cajun
4 colher de chá (9g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- sal
5 g (5g)
- tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
- alecrim seco
3 pitada (0g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)

Produtos de panificação

- tomates**
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (832g)
- alho**
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- abobrinha**
1 1/2 médio (294g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)
- alface romana (romaine)**
6 xícara, ralado (282g)
- brócolis**
1 1/2 xícara, picado (137g)

Outro

- tempero italiano**
1 recipiente (~21 g) (20g)
 - farinha de amêndoas**
1/6 xícara(s) (18g)
 - folhas verdes variadas**
2 xícara (60g)
-

- fermento em pó**
2 pitada (1g)

Produtos suíños

- bacon cru**
1 1/2 fatia(s) (43g)
- bacon, cozido**
17 fatia(s) (170g)

Lanches

- carne seca (beef jerky)**
2 oz (57g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos com abacate e salsa

254 kcal ● 9g proteína ● 20g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)

1 1/2 colher de sopa (27g)

ovos

1 grande (50g)

abacates, cortado em cubinhos

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

ovos

2 grande (100g)

abacates, cortado em cubinhos

1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência (mexidos, estrelados, etc.)
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e cubra com o abacate picado e salsa.
3. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Pão low carb com manteiga de amêndoas

1 fatia(s) - 164 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de amêndoas
1/8 xícara(s) (9g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
fermento em pó
1 pitada (1g)
sal
2/3 pitada (0g)
ovos
1/4 grande (13g)
manteiga de amêndoas
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de amêndoas
1/6 xícara(s) (18g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
fermento em pó
2 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
ovos
1/2 grande (25g)
manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoas, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoas.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bacon

5 fatia(s) - 253 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
5 fatia(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
15 fatia(s) (150g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1/2 xícara, ralado (54g)
pepperoni
8 fatias (16g)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
azeitonas pretas
8 azeitonas grandes (35g)
tempo italiano
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
1 xícara, ralado (108g)
pepperoni
16 fatias (32g)
cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
azeitonas pretas
16 azeitonas grandes (70g)
tempo italiano
4 colher de chá (14g)

1. Boriffe uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 onça(s)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

limão

1/4 grande (21g)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

caldo de galinha pronto

1/8 xícara(s) (mL)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

409 kcal ● 25g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo

1/2 xícara, ralado (64g)

queijo parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

bacon cru

3/4 fatia(s) (21g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

1 xícara, ralado (127g)

queijo parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

bacon cru

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

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 o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-tortas com manteiga

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

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

Peito de frango básico

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

73 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne seca (beef jerky)

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

bacalhau, cru

3/4 lbs (340g)

tempo cajun

4 colher de chá (9g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempério cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1 pint, tomatinhos (298g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar 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 marinhar 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salada com bacon e queijo de cabra

227 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
azeite
1 colher de chá (mL)
bacon, cozido
1 fatia(s) (10g)
miolos de girassol
1 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
azeite
2 colher de chá (mL)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
miolos de girassol
2 colher de chá (8g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

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 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
3 xícara, ralado (141g)
ovos
3 grande (150g)
brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
iogurte grego desnatado, natural
1 1/2 colher de sopa (26g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
6 xícara, ralado (282g)
ovos
6 grande (300g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
queijo parmesão
3 colher de sopa (15g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.