

# Meal Plan - Dieta de 45 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** 1517 kcal ● 119g proteína (31%) ● 95g gordura (57%) ● 34g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

## Café da manhã

235 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 19g gordura



### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

## Lanches

240 kcal, 2g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



### Mirtilos com creme

242 kcal

## Almoço

545 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal



### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal

## Jantar

495 kcal, 41g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



### Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal



### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

**Day 2** 1517 kcal ● 119g proteína (31%) ● 95g gordura (57%) ● 34g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

## Café da manhã

235 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 19g gordura



### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

## Lanches

240 kcal, 2g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



### Mirtilos com creme

242 kcal

## Almoço

545 kcal, 71g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal



### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal

## Jantar

495 kcal, 41g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



### Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal



### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

## Day 3

1495 kcal ● 116g proteína (31%) ● 93g gordura (56%) ● 34g carboidrato (9%) ● 14g fibra (4%)

### Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura

#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Torresmo

1 oz- 149 kcal

### Almoço

545 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal

### Jantar

525 kcal, 55g proteína, 11g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



#### Arroz de couve-flor

3 1/2 xícara(s)- 212 kcal

## Day 4

1476 kcal ● 108g proteína (29%) ● 96g gordura (59%) ● 32g carboidrato (9%) ● 12g fibra (3%)

### Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Torresmo

1 oz- 149 kcal

### Almoço

545 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal

### Jantar

510 kcal, 46g proteína, 9g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Salada de frango Buffalo

356 kcal



#### Morangos com creme

153 kcal

## Day 5

1478 kcal ● 126g proteína (34%) ● 94g gordura (57%) ● 25g carboidrato (7%) ● 7g fibra (2%)

### Café da manhã

255 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura

#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

170 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Torresmo

1 oz- 149 kcal

### Almoço

525 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s)- 86 kcal



#### Peru moído básico

9 1/3 oz- 438 kcal

### Jantar

530 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Frango frito low carb

8 onças (oz)- 468 kcal



#### Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal

## Day 6

1472 kcal ● 80g proteína (22%) ● 114g gordura (70%) ● 21g carboidrato (6%) ● 11g fibra (3%)

### Café da manhã

305 kcal, 21g proteína, 1g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Bacon

6 fatia(s)- 303 kcal

### Almoço

540 kcal, 6g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



#### Castanhas de macadâmia

326 kcal



#### Bifes de repolho assados com molho

214 kcal

### Lanches

150 kcal, 1g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Aipo com molho ranch

148 kcal

### Jantar

480 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Quiabo

1/2 xícara- 20 kcal



#### Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

## Day 7

1472 kcal ● 80g proteína (22%) ● 114g gordura (70%) ● 21g carboidrato (6%) ● 11g fibra (3%)

### Café da manhã

305 kcal, 21g proteína, 1g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bacon

6 fatia(s)- 303 kcal

### Lanches

150 kcal, 1g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aipo com molho ranch

148 kcal

### Almoço

540 kcal, 6g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Castanhas de macadâmia

326 kcal



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal

### Jantar

480 kcal, 52g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Quiabo

1/2 xícara- 20 kcal



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

---

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- creme de leite fresco  
2/3 xícara (mL)
- ghee  
2 1/2 colher de chá (11g)
- manteiga  
2/3 vara (77g)
- ovos  
6 grande (300g)
- iogurte grego desnatado, natural  
3 colher de sopa (53g)

## Frutas e sucos de frutas

- mirtilos  
3/4 xícara (111g)
- kiwi  
6 fruta (414g)
- morangos  
4 colher de sopa, fatiada (42g)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
1/3 xícara, sem casca (33g)
- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
3 oz (85g)

## Doces

- chocolate amargo 70–85%  
4 quadrado(s) (40g)
- mel  
2 1/2 colher de chá (18g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/4 lbs (1442g)
- peru moído, cru  
9 1/3 oz (265g)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
3 1/3 xícara (480g)
- brócolis congelado  
3 1/2 xícara (319g)
- tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (381g)
- aipo cru  
1/2 maço (253g)
- cebola  
3 colher de sopa, picada (30g)
- alho  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
- repolho  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- quiabo, congelado  
1 xícara (112g)

## Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
3/4 lbs (354g)
- bacon, cozido  
12 fatia(s) (120g)

## Bebidas

- água  
1 1/4 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
2 fl oz (mL)
- molho picante  
1/2 colher de sopa (mL)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
18 3/4 oz (529g)
- torresmo  
3 1/4 oz (92g)
- tempero italiano  
1/6 recipiente (≈21 g) (4g)
- couve-flor congelada  
4 1/2 xícara (510g)
- folhas verdes variadas  
3/4 xícara (23g)
- mistura para molho ranch  
1/2 sachê (28 g) (14g)

- maionese**  
1 colher de sopa (mL)
- molho ranch**  
10 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
2 g (2g)
  - sal**  
1/4 oz (6g)
  - tempero chipotle**  
5 pitada (1g)
  - tempero cajun**  
1/3 colher de chá (1g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca  
(17g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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.

### 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 3 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
6 grande (300g)

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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bacon

6 fatia(s) - 303 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
6 fatia(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
12 fatia(s) (120g)

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

### 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.

## Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Coxas ao molho Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteína ● 24g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
2/3 lbs (303g)

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.

### Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 3/4 xícara (159g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 3/4 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/4 xícara (50g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Arroz de couve-flor com manteiga

1 xícara(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**couve-flor congelada**  
1 xícara (113g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

**peru moído, cru**  
9 1/3 oz (265g)  
**óleo**  
1 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca,  
torradas**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca,  
torradas**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**molho ranch**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**repolho**  
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm  
diâ.) (179g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**repolho**  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm  
diâ.) (357g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Mirtilos com creme

242 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**creme de leite fresco**  
4 colher de sopa (mL)  
**mirtilos**  
6 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

**creme de leite fresco**  
1/2 xícara (mL)  
**mirtilos**  
3/4 xícara (111g)

1. Coloque os mirtilos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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.

### Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**torresmo**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**torresmo**  
3 oz (85g)

1. Aproveite.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Aipo com molho ranch

148 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, cortado em tiras**  
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, cortado em tiras**  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

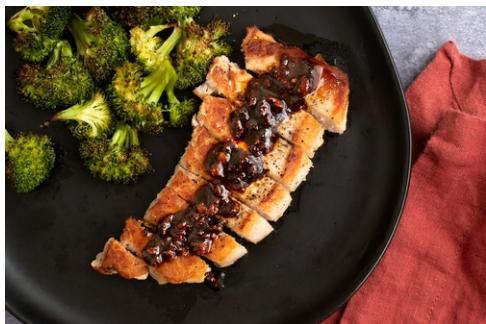
---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Costeletas de porco com mel e chipotle

386 kcal ● 38g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ghee**  
1 1/4 colher de chá (6g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
6 1/4 oz (177g)  
**mel**  
1 1/4 colher de chá (9g)  
**tempero chipotle**  
1/3 colher de chá (1g)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ghee**  
2 1/2 colher de chá (11g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
3/4 lbs (354g)  
**mel**  
2 1/2 colher de chá (18g)  
**tempero chipotle**  
5 pitada (1g)  
**água**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 1/2 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



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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar 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.

### Arroz de couve-flor

3 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

**couve-flor congelada**  
3 1/2 xícara (397g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de frango Buffalo

356 kcal ● 45g proteína ● 16g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)

**iogurte grego desnatado, natural**

3 colher de sopa (53g)

**molho Frank's Red Hot**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**maionese**

1 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

3/4 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (13g)

**cebola, picado**

3 colher de sopa, picada (30g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.

2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.

3. Misture o frango desfiado, a salsa, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.

4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.

5. Nota de preparo:

Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

### Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**morangos**

4 colher de sopa, fatiada (42g)

**creme de leite fresco**

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

**molho picante**

1/2 colher de sopa (mL)

**tempero cajun**

1/3 colher de chá (1g)

**coxas de frango, com pele**

1/2 lbs (227g)

**torresmo, esmagado**

1/4 oz (7g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

### Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**pimenta-do-reino**

1/4 pitada, moído (0g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**tomates**

1/4 pint, tomatinhos (75g)

**tempero italiano**

3 pitada (1g)

**sal**

1 pitada (1g)

**alho, picado**

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Quiabo

1/2 xícara - 20 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**quiabo, congelado**

1/2 xícara (56g)

Para todas as 2 refeições:

**quiabo, congelado**

1 xícara (112g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

### Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho ranch**

2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**mistura para molho ranch**

1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**

4 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**mistura para molho ranch**

1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.