

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

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

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

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

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 suínos

- ☐ 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 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.

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 salsão, 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.

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.