

# Meal Plan - Dieta paleo de 1300 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1313 kcal ● 93g proteína (28%) ● 60g gordura (41%) ● 81g carboidrato (25%) ● 20g fibra (6%)

### Café da manhã

195 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Lanches

215 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tots de couve-flor na frigideira**  
213 kcal

### Almoço

445 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Coxas de frango com mel e mostarda**  
1/2 onça(s)- 214 kcal



**Couve-flor assada**  
231 kcal

### Jantar

460 kcal, 43g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Costeletas de porco ao curry**  
1 costeleta(s)- 239 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

## Day 2

1313 kcal ● 93g proteína (28%) ● 60g gordura (41%) ● 81g carboidrato (25%) ● 20g fibra (6%)

### Café da manhã

195 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Lanches

215 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tots de couve-flor na frigideira**  
213 kcal

### Almoço

445 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Coxas de frango com mel e mostarda**  
1/2 onça(s)- 214 kcal



**Couve-flor assada**  
231 kcal

### Jantar

460 kcal, 43g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Costeletas de porco ao curry**  
1 costeleta(s)- 239 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

Day 3

1281 kcal

118g proteína (37%)

57g gordura (40%)

59g carboidrato (18%)

15g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 1g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura




Chips de banana-da-terra

188 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura




Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal


Almoço

430 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal


Jantar

535 kcal, 55g proteína, 13g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal

Day 4

1281 kcal

118g proteína (37%)


57g gordura (40%)

59g carboidrato (18%)

15g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 1g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura




Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal


Almoço

430 kcal, 42g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s)- 300 kcal


Jantar

535 kcal, 55g proteína, 13g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango ao balsâmico

8 oz- 316 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal

Day 5 1293 kcal ● 110g proteína (34%) ● 63g gordura (44%) ● 47g carboidrato (15%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce  
226 kcal

Lanches

205 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa  
1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

405 kcal, 52g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tilápia frita na frigideira  
9 oz- 335 kcal



Vagem regada com azeite de oliva  
72 kcal

Jantar

455 kcal, 34g proteína, 34g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ensopado inglês Scouse  
309 kcal



Salada simples com tomates e cenouras  
147 kcal

Day 6 1307 kcal ● 110g proteína (34%) ● 60g gordura (41%) ● 56g carboidrato (17%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Frigideira de café da manhã com batata-doce  
226 kcal

Lanches

205 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa  
1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

420 kcal, 52g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Palitos de cenoura assados  
138 kcal



Peito de frango marinado  
8 oz- 283 kcal

Jantar

455 kcal, 34g proteína, 34g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ensopado inglês Scouse  
309 kcal



Salada simples com tomates e cenouras  
147 kcal

## Day 7

1322 kcal ● 114g proteína (35%) ● 72g gordura (49%) ● 35g carboidrato (11%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Frigideira de café da manhã com batata-doce**  
226 kcal

### Lanches

205 kcal, 13g proteína, 2g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Bolinhas proteicas de amêndoa**  
1 bola(s)- 135 kcal

### Almoço

420 kcal, 52g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Palitos de cenoura assados**  
138 kcal



**Peito de frango marinado**  
8 oz- 283 kcal

### Jantar

470 kcal, 38g proteína, 13g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
5 1/3 oz- 372 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal

---

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-flor  
1 1/3 cabeça média (13-15 cm diâ.) (786g)
- ☐ alho  
2 colher de chá (6g)
- ☐ batata-doce  
3 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (730g)
- ☐ tomates  
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (450g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
4 2/3 xícara (565g)
- ☐ cebola  
1/2 grande (75g)
- ☐ repolho  
1 xícara, picada (89g)
- ☐ batatas  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
- ☐ cenouras  
7 3/4 médio (473g)
- ☐ alface romana (romaine)  
2 corações (1000g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
7 2/3 médio (337g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 oz (mL)
- ☐ azeite  
3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar  
1/2 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa (molho)  
5 colher de sopa (90g)
- ☐ caldo de legumes  
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho inglês (Worcestershire)  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
10 amêndoa (12g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
3 colher de sopa (47g)

## Bebidas

- ☐ água  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ proteína em pó  
1 1/2 oz (40g)

## Especiarias e ervas

- ☐ mostarda marrom tipo deli  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ tomilho seco  
2 1/4 g (2g)
- ☐ curry em pó  
4 pitada (1g)
- ☐ sal  
1/2 oz (17g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- ☐ pó de chili  
2 colher de chá (5g)
- ☐ manjeriço fresco  
12 folhas (6g)
- ☐ alecrim seco  
1 colher de chá (1g)

## Doces

- ☐ mel  
2 1/2 colher de chá (18g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
3/4 lbs (321g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1332g)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso  
2 pedaço (356g)

## Lanches

## Outro

- ☐ cubos de gelo  
1 xícara(s) (140g)
- ☐ tempero italiano  
4 pitada (2g)
- ☐ farinha de amêndoa  
1 1/2 colher de sopa (11g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos congelados  
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- ☐ banana  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ azeitonas verdes  
12 grande (53g)
- ☐ abacates  
3/4 abacate(s) (151g)

- ☐ chips de banana-da-terra  
2 1/2 oz (71g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
10 fatia (230g)

## Produtos bovinos

- ☐ carne para ensopado de boi, crua  
1/2 lbs (227g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
1/2 lbs (252g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cubos de gelo**  
1/2 xícara(s) (70g)  
**morangos congelados**  
3/4 xícara, sem descongelar (112g)  
**amêndoas**  
5 amêndoa (6g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**banana, congelado, descascado e fatiado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

**cubos de gelo**  
1 xícara(s) (140g)  
**morangos congelados**  
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)  
**amêndoas**  
10 amêndoa (12g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**banana, congelado, descascado e fatiado**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Chips de banana-da-terra

188 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**chips de banana-da-terra**  
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de banana-da-terra**  
2 1/2 oz (71g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Frigideira de café da manhã com batata-doce

226 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
4 colher de sopa, cubos (33g)  
**ovos**  
1/2 grande (25g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 2/3 colher de sopa, picada, cozida (30g)

Para todas as 3 refeições:

**batata-doce**  
3/4 xícara, cubos (100g)  
**ovos**  
1 1/2 grande (75g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 xícara, picada, cozida (90g)

1. Preaqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Em uma frigideira pequena, acrescente um pouco do óleo e, quando aquecer, junte o frango em cubos. Cozinhe até ficar pronto, 7-10 minutos.
3. Enquanto isso, preaqueça outra frigideira pequena que possa ir ao forno em fogo médio. Quando a frigideira estiver quente, adicione o óleo e a batata-doce em cubos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e mexa ocasionalmente até a batata-doce cozinhar por completo, cerca de 5-7 minutos, dependendo da espessura.
4. Quando a batata estiver cozida, adicione o frango e mexa. Salteie por mais 1-2 minutos.
5. Afaste a mistura de batata para criar um buraco no centro da frigideira. Quebre cuidadosamente o ovo e coloque-o no buraco. Polvilhe o ovo com um pouquinho de sal e pimenta.
6. Transfira cuidadosamente a frigideira ao forno e asse por cerca de 5 minutos para uma gema mole. Se quiser a gema mais firme, asse por 7-8 minutos.
7. Retire do forno, transfira para um prato e decore com fatias de abacate.



## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Coxas de frango com mel e mostarda

1/2 onça(s) - 214 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda marrom tipo deli**

1/4 colher de sopa (4g)

**tomilho seco**

2 pitada, moído (0g)

**mel**

1/4 colher de sopa (5g)

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

1/2 coxa(s) (85g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda marrom tipo deli**

1/2 colher de sopa (8g)

**tomilho seco**

4 pitada, moído (1g)

**mel**

1/2 colher de sopa (11g)

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

1 coxa(s) (170g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e sal em uma tigela média. Acrescente as coxas de frango e envolva bem.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar totalmente cozido, 40 a 45 minutos. Deixe descansar por 4 a 6 minutos antes de servir.

### Couve-flor assada

231 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

4 pitada, folhas (1g)

**couve-flor, cortado em floretes**

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

**couve-flor, cortado em floretes**

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Gomos de batata-doce

130 kcal  2g proteína  4g gordura  18g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

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

### Frango assado com tomates e azeitonas

6 onça(s) - 300 kcal  40g proteína  12g gordura  4g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**azeitonas verdes**

12 grande (53g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**pó de chili**

2 colher de chá (5g)

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

3/4 lbs (340g)

**manjeriço fresco, ralado**

12 folhas (6g)

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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tilápia frita na frigideira

9 oz - 335 kcal ● 51g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (252g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

### Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**vagens verdes congeladas**

2/3 xícara (81g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Palitos de cenoura assados

138 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**cenouras, descascado**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**cenouras, descascado**  
3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

### Peito de frango marinado

8 oz - 283 kcal ● 50g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**molho para marinar**  
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**molho para marinar**  
1/2 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tots de couve-flor na frigideira

213 kcal ● 10g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor**

1 xícara(s), triturado como arroz (128g)

**ovos**

1 extra grande (56g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**molho picante**

1/2 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor**

2 xícara(s), triturado como arroz (256g)

**ovos**

2 extra grande (112g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**molho picante**

1 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

2 colher de chá (6g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Chips de presunto com salsa

5 fatias - 131 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**presunto fatiado**

5 fatia (115g)

**salsa (molho)**

2 1/2 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**

10 fatia (230g)

**salsa (molho)**

5 colher de sopa (90g)

1. Corte o presunto em pedaços no tamanho de uma mordida.
2. Cozinhe no forno tostador a 400°F (200°C) ou frite em uma frigideira com spray antiaderente.
3. Cozinhe até as bordas começarem a dourar e o presunto ficar mais firme, cerca de 6 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar. Eles firmam ainda mais ao esfriar.
5. Sirva com salsa.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**

3 grande (150g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

### Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amêndoa**  
1 colher de sopa (16g)  
**farinha de amêndoa**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**proteína em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amêndoa**  
3 colher de sopa (47g)  
**farinha de amêndoa**  
1 1/2 colher de sopa (11g)  
**proteína em pó**  
1 1/2 colher de sopa (9g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Costeletas de porco ao curry

1 costeletas(s) - 239 kcal ● 39g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**costeleta de porco com osso**  
1 pedaço (178g)  
**curry em pó**  
2 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**costeleta de porco com osso**  
2 pedaço (356g)  
**curry em pó**  
4 pitada (1g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. 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.

## Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

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



## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)

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.

### Vagem regada com azeite de oliva

217 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
4 xícara (484g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Ensopado inglês Scouse

309 kcal  28g proteína  9g gordura  24g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**carne para ensopado de boi, crua**  
4 oz (113g)  
**cebola, picado**  
1/4 grande (38g)  
**caldo de legumes**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**molho inglês (Worcestershire)**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**repolho, picado**  
1/2 xícara, picada (45g)  
**batatas, cortado em pedaços**  
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)  
**cenouras, picado**  
1/2 grande (36g)

Para todas as 2 refeições:

**carne para ensopado de boi, crua**  
1/2 lbs (227g)  
**cebola, picado**  
1/2 grande (75g)  
**caldo de legumes**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**molho inglês (Worcestershire)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**repolho, picado**  
1 xícara, picada (89g)  
**batatas, cortado em pedaços**  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)  
**cenouras, picado**  
1 grande (72g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe até amolecer, 5-7 minutos.
2. Adicione a carne para ensopado com sal e pimenta e cozinhe até a carne dourar por todos os lados.
3. Adicione cenouras e repolho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 3-5 minutos.
4. Misture as batatas, o caldo e o molho inglês (Worcestershire). Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 30 minutos a 2 horas. O ensopado fica pronto quando a carne estiver cozida e os legumes macios; quanto mais tempo cozinhar, mais macio e saboroso ficará.
5. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal  6g proteína  5g gordura  11g carboidrato  10g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/8 médio (23g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/4 médio (46g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

**mostarda marrom tipo deli**

1/2 colher de sopa (8g)

**mel**

1 colher de chá (7g)

**tomilho seco**

1/3 colher de chá, moído (0g)

**sal**

2/3 pitada (1g)

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

1/3 lbs (151g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

**alface romana (romaine), picado**

**grosseiramente**

1/2 corações (250g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.