

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

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

Lanches

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 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

Almoço

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



Palitos de cenoura assados
138 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 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

Almoço

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



Palitos de cenoura assados
138 kcal



Peito de frango marinado
8 oz- 283 kcal

Lanches

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 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

Lista de Compras



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 marinhar**
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 amêndoas (12g)
- manteiga de amêndoas**
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)
- manjericão 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, crua**
3 lbs (1332g)

Produtos suíños

- costeleta de porco com osso**
2 pedaço (356g)

Lanches

Outro

- cubos de gelo**
1 xícara(s) (140g)
- tempero italiano**
4 pitada (2g)
- farinha de amêndoas**
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 amêndoas (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 amêndoas (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)
azeitonadas 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)
manjericão fresco, ralado
6 folhas (3g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonadas 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)
manjericão 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 manjericão 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 marinhar
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho para marinhar
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)

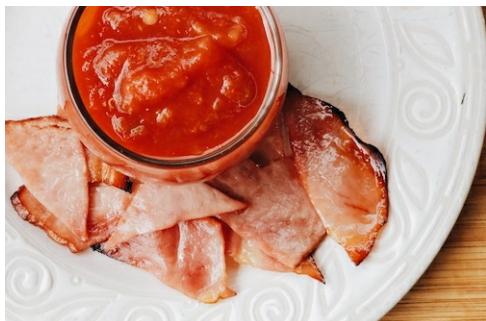
1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as 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 amêndoas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoas
3 colher de sopa (47g)
farinha de amêndoas
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 costeleta(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)
tempo 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)
tempo italiano
4 pitada (2g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempore 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.

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

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.