

Meal Plan - Dieta paleo de 1400 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

1409 kcal ● 130g proteína (37%) ● 71g gordura (45%) ● 38g carboidrato (11%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 29g proteína, 22g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal

Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

440 kcal, 59g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Tilápia frita na frigideira
10 oz- 372 kcal

Jantar

465 kcal, 34g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Salada de atum com abacate
327 kcal

Day 2

1353 kcal ● 138g proteína (41%) ● 61g gordura (41%) ● 40g carboidrato (12%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

255 kcal, 29g proteína, 22g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal

Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

440 kcal, 59g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal



Tilápia frita na frigideira
10 oz- 372 kcal

Jantar

410 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 19g gordura




Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
6 onça(s)- 300 kcal


Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal




Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal


Almoço

475 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 23g gordura




Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Salada básica de frango e espinafre

152 kcal




Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura




Sementes de girassol

226 kcal


Jantar

435 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura




Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal




Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal


Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal




Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal


Almoço

430 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal




Wrap de alface com rosbife e abacate

1 wrap(s)- 316 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura




Sementes de girassol

226 kcal


Jantar

435 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura




Peito de frango básico

6 oz- 238 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal




Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s)- 91 kcal


Café da manhã

275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura




Sementes de girassol

226 kcal


Almoço

435 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura




Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal




Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal


Jantar

450 kcal, 36g proteína, 10g carboidratos líquidos, 27g gordura



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal




Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal


Café da manhã

275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal


Lanches

195 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 2g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Carne seca (beef jerky)

146 kcal

Almoço

435 kcal, 35g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Arroz de couve-flor

1 xícara(s)- 61 kcal



Coxas de frango básicas

6 oz- 255 kcal



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal




Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Café da manhã


275 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 21g gordura


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

 **Salada de ovo com abacate e bacon**
167 kcal

Lanches


195 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Mirtilos**
1/2 xícara(s)- 47 kcal

 **Carne seca (beef jerky)**
146 kcal

Almoço


455 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 6g gordura


 **Lombo de porco**
9 1/3 oz- 273 kcal

 **Purê de batata-doce**
183 kcal

Jantar

425 kcal, 31g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura

 **Salada de frango com abacate e maçã**
412 kcal

 **Talos de aipo**
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Outro

- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
- ☐ couve-flor congelada
5 xícara (567g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ água
1 1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
6 grande (26g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ maçãs
3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ ghee
2 colher de chá (9g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ manjeriço fresco
6 folhas (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ atum enlatado
3/4 lata (129g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
6 3/4 colher de sopa (57g)
- ☐ miolos de girassol
1/4 lbs (106g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
25 1/2 oz (719g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
4 oz (113g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
10 oz (283g)
- ☐ lombo de porco, cru
9 1/3 oz (264g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- ☐ **mostarda**
1 colher de chá (5g)
- ☐ **alho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **tempero chipotle**
4 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **brócolis congelado**
9 xícara (819g)
 - ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (223g)
 - ☐ **cebola**
1/6 pequeno (13g)
 - ☐ **folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)
 - ☐ **espinafre fresco**
1 xícara(s) (30g)
 - ☐ **alface romana (romaine)**
1 folha externa (28g)
 - ☐ **pimentão**
2 grande (328g)
 - ☐ **batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
 - ☐ **aipo cru**
1/6 maço (89g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

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 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo com abacate e bacon

167 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

bacon, cozido

2/3 fatia(s) (7g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

alho em pó

4 pitada (2g)

bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal 3g proteína 5g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- pimenta-do-reino
- 1/2 pitada (0g)
- sal
- 1/2 pitada (0g)
- brócolis congelado
- 1 xícara (91g)
- azeite
- 1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- sal
- 1 pitada (0g)
- brócolis congelado
- 2 xícara (182g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)

- 1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
- 2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tilápia frita na frigideira

10 oz - 372 kcal 56g proteína 16g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- azeite
- 2 1/2 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá, moído (1g)
- sal
- 1/2 colher de chá (3g)
- tilápia, crua
- 10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 5 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
- 1 colher de chá, moído (2g)
- sal
- 1 colher de chá (5g)
- tilápia, crua
- 1 1/4 lbs (560g)

- 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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra



Rende 1 banana(s)

- banana
- 1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
- (118g)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

152 kcal 20g proteína 7g gordura 2g carboidrato 1g fibra

**espinafre fresco**

1 xícara(s) (30g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

3 oz (85g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

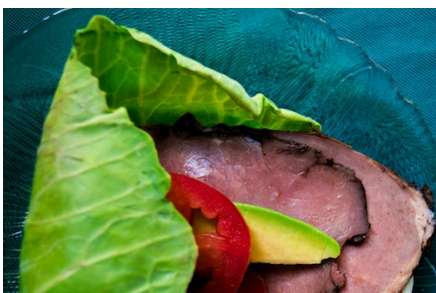
molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Wrap de alface com rosbife e abacate

1 wrap(s) - 316 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 wrap(s)

alface romana (romaine)

1 folha externa (28g)

mostarda

1 colher de chá (5g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubos

1/2 tomate-ameixa (31g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

2 xícara (227g)

óleo

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.

Coxas de frango básicas

6 oz - 255 kcal ● 32g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

6 oz (170g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)

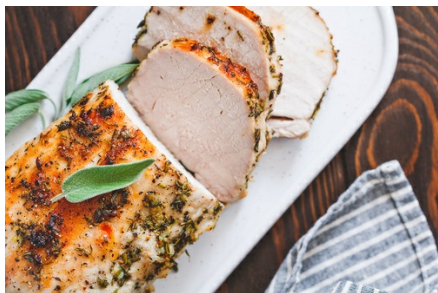
1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 5

Comer em dia 7

Lombo de porco

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

lombo de porco, cru

9 1/3 oz (264g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Se o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C). Retire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



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.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

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 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

226 kcal 11g proteína 18g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (106g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

- 1. Lave os mirtilos e sirva.

Carne seca (beef jerky)

146 kcal 21g proteína 2g gordura 12g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal 3g proteína 11g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

327 kcal 30g proteína 18g gordura 4g carboidrato 6g fibra



abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
atum enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 xícara(s)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 6 onça(s)
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)

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.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal 38g proteína 10g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal 4g proteína 7g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
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)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal 2g proteína 7g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

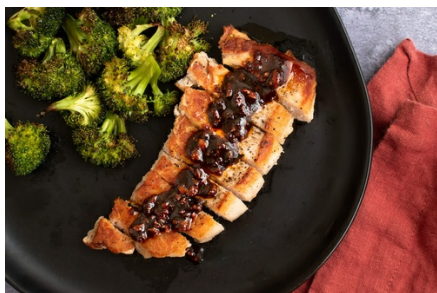
1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Costeletas de porco com mel e chipotle

309 kcal ● 31g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee

1 colher de chá (5g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

5 oz (142g)

mel

1 colher de chá (7g)

tempero chipotle

2 pitada (1g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee

2 colher de chá (9g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

10 oz (283g)

mel

2 colher de chá (14g)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

água

1 colher de sopa (mL)

óleo

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada de frango com abacate e maçã

412 kcal ● 31g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



aipo cru
1 1/2 colher de sopa, picado (9g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
3/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/4 lbs (128g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
maçãs, finamente picado
3/8 médio (≈8 cm diâ.) (68g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.