

Meal Plan - Dieta Paleo de 1500 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 1483 kcal ● 145g proteína (39%) ● 58g gordura (35%) ● 71g carboidrato (19%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Lanches

225 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Almoço

465 kcal, 34g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Day 2

1483 kcal ● 145g proteína (39%) ● 58g gordura (35%) ● 71g carboidrato (19%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Lanches

225 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Almoço

465 kcal, 34g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Jantar

485 kcal, 68g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal



Peito de frango básico

10 2/3 oz- 423 kcal

Day 3 1450 kcal ● 107g proteína (29%) ● 69g gordura (43%) ● 64g carboidrato (18%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amêndoas

100 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Uvas

58 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoas

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

485 kcal, 63g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lombo de porco

9 1/3 oz- 273 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

535 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate

218 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 4 1450 kcal ● 107g proteína (29%) ● 69g gordura (43%) ● 64g carboidrato (18%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amêndoas

100 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Uvas

58 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoas

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

485 kcal, 63g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lombo de porco

9 1/3 oz- 273 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

535 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate

218 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 5

1514 kcal ● 109g proteína (29%) ● 82g gordura (49%) ● 65g carboidrato (17%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amêndoas

100 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal

Almoço

505 kcal, 53g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal

Jantar

515 kcal, 44g proteína, 3g carboidratos líquidos, 35g gordura



Carnitas na panela elétrica

8 oz- 410 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Day 6

1483 kcal ● 149g proteína (40%) ● 72g gordura (44%) ● 45g carboidrato (12%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Claras mexidas

182 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal

Almoço

510 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal

Jantar

525 kcal, 82g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

15 oz- 468 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Day 7

1483 kcal ● 149g proteína (40%) ● 72g gordura (44%) ● 45g carboidrato (12%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Claras mexidas

182 kcal

Lanches

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sementes de girassol

120 kcal



Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal

Almoço

510 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Coxas ao molho Buffalo

8 oz- 467 kcal

Jantar

525 kcal, 82g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

15 oz- 468 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Lista de Compras



Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
21 3/4 oz (616g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)
- molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras
12 médio (732g)
- tomates
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (284g)
- alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- alface romana (romaine)
3 folha externa (84g)
- cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (126g)
- aipo cru
7 talo médio (19-20 cm de comprimento) (280g)
- brócolis congelado
11 1/2 xícara (1047g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/4 lbs (119g)
- manteiga de amêndoas
2 1/2 oz (74g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Outro

- cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- farinha de amêndoas
1 colher de sopa (7g)
- coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

Bebidas

- água
2 colher de sopa (mL)
- proteína em pó
1 1/4 oz (37g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1 g (1g)
- sal
5 g (5g)
- mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- tempero cajun
1/4 xícara (23g)

Gorduras e óleos

- azeite
1 3/4 oz (mL)
- óleo
2 1/2 oz (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
- coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
1 lata (172g)
- bacalhau, cru
30 oz (850g)

Produtos suíños

- lombo de porco, cru
18 2/3 oz (529g)
- paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Produtos lácteos e ovos

- claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos congelados**
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
 - banana**
6 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (762g)
 - abacates**
1 1/4 abacate(s) (251g)
 - suco de limão**
1 colher de chá (mL)
 - nectarina**
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)
 - uvas**
2 xícara (184g)
-

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

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, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amêndoas

100 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amêndoas

1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amêndoas

1 1/2 oz (43g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. Espalhe manteiga de amêndoas ao longo do centro

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço

6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

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



Para uma única refeição:

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

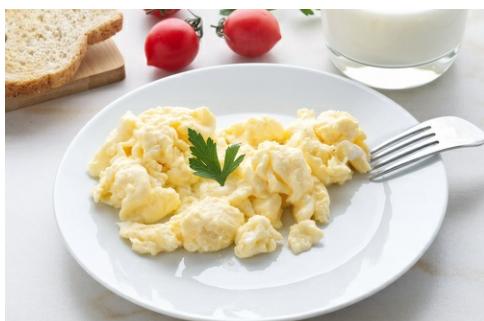
aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Claras mexidas

182 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Banana

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



Para uma única refeição:

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

alface romana (romaine)

1 1/2 folha externa (42g)

presunto fatiado

6 oz (170g)

cebola

6 fatias finas (54g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

abacates, fatiado

3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

alface romana (romaine)

3 folha externa (84g)

presunto fatiado

3/4 lbs (340g)

cebola

12 fatias finas (108g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

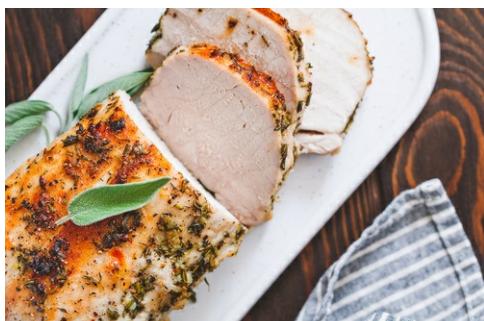
1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Lombo de porco

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



Para uma única refeição:

lombo de porco, cru
9 1/3 oz (264g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco, cru
18 2/3 oz (529g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
azeite
2 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

coxa de frango desossada e sem pele

1/2 lbs (255g)

óleo

1 colher de chá (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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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



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)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)

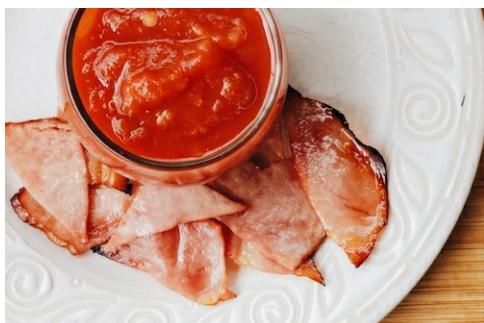
1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por 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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de presunto com salsa

6 fatias - 157 kcal ● 24g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
6 fatia (138g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado
12 fatia (276g)
salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)

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.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoas
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Sorvete de banana

1 banana - 134 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

banana, fatiado e congelado
1 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (136g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado e congelado
3 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (408g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o "sorvete" de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates salteados com alho e ervas

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

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.

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
atum enlatado
1/2 lata (86g)
tomates
2 colher de sopa, picada (23g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
atum enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

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.

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
3 1/2 médio (214g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
7 médio (427g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 5

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

paleta de porco

1/2 lbs (227g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

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)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau ao estilo cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
15 oz (425g)
tempero cajun
5 colher de chá (11g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
30 oz (850g)
tempero cajun
1/4 xícara (23g)
óleo
5 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.