

Meal Plan - Dieta paleo de 1600 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 1581 kcal ● 118g proteína (30%) ● 98g gordura (56%) ● 30g carboidrato (7%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

Almoço

520 kcal, 66g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Costeletas de porco ao curry

1 1/2 costeleta(s)- 359 kcal



Couve com alho

159 kcal

Lanches

195 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Jantar

545 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

545 kcal

Day 2

1596 kcal ● 117g proteína (29%) ● 99g gordura (56%) ● 33g carboidrato (8%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

Almoço

540 kcal, 59g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal

Lanches

195 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Jantar

540 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Cubos de bife paleo

6 2/3 onça(s)- 479 kcal

Day 3

1610 kcal ● 115g proteína (29%) ● 100g gordura (56%) ● 41g carboidrato (10%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almoço

540 kcal, 59g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

8 oz- 296 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal

Jantar

540 kcal, 39g proteína, 3g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Cubos de bife paleo

6 2/3 onça(s)- 479 kcal

Day 4

1599 kcal ● 115g proteína (29%) ● 97g gordura (55%) ● 44g carboidrato (11%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s)- 158 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almoço

525 kcal, 47g proteína, 11g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal

Jantar

545 kcal, 51g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de atum com abacate

545 kcal

Day 5

1585 kcal ● 118g proteína (30%) ● 89g gordura (50%) ● 54g carboidrato (14%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche de café da manhã com portobelo

1/2 sanduíche(s)- 184 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almoço

525 kcal, 47g proteína, 11g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal

Day 6

1645 kcal ● 106g proteína (26%) ● 94g gordura (51%) ● 61g carboidrato (15%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche de café da manhã com portobelo

1/2 sanduíche(s)- 184 kcal

Lanches

305 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de ovo e abacate

531 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peru moído básico

8 oz- 375 kcal



Legumes mistos

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

Day 7

1645 kcal ● 106g proteína (26%) ● 94g gordura (51%) ● 61g carboidrato (15%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

290 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche de café da manhã com portobelo

1/2 sanduíche(s)- 184 kcal

Lanches

305 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de ovo e abacate

531 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 19g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peru moído básico

8 oz- 375 kcal



Legumes mistos

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

Outro

- guacamole industrializado**
1/2 xícara (124g)
- folhas verdes variadas**
5 1/2 xícara (166g)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão**
3 1/2 grande (585g)
- cebola**
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)
- abobrinha**
1 médio (196g)
- couve-manteiga (collard greens)**
1/2 lbs (227g)
- alho**
3 dente(s) (de alho) (10g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
4 xícara (576g)
- tomates**
10 colher de sopa, picada (113g)
- chapéu de portobello**
3 peça inteira (423g)
- coentro fresco**
4 colher de chá, picado (4g)
- mistura de legumes congelados**
3 xícara (405g)

Frutas e sucos de frutas

- kiwi**
7 fruta (483g)
- abacates**
4 1/2 abacate(s) (929g)
- maçãs**
4 médio (≈8 cm diâ.) (728g)
- suco de limão**
4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
1 g (1g)
- sal**
5 g (5g)
- curry em pó**
3 pitada (1g)
- tempero de limão e pimenta**
1 colher de sopa (7g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos**
16 grande (800g)
- queijo**
3/4 xícara, ralado (85g)
- queijo parmesão**
1 colher de sopa (5g)
- ghee**
1 colher de sopa (14g)

Produtos suíños

- bacon cru**
1 fatia(s) (28g)
- costeleta de porco com osso**
1 1/2 pedaço (267g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**
15 oz (425g)
- bacon, cozido**
6 fatia(s) (60g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
1 lbs (448g)
- peru moído, cru**
1 lbs (454g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru**
13 1/4 oz (378g)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes**
1/3 xícara (45g)
- manteiga de amêndoas**
2 colher de sopa (32g)
- miolos de girassol**
3 oz (85g)

Peixes e mariscos

tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)

atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Doces

mel
1 colher de sopa (21g)

Bebidas

água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa picada (20g)
pimentão
2 colher de sopa, picado (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (1g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amêndoas

1/2 maçã(s) - 158 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amêndoas igualmente sobre cada fatia.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de café da manhã com portobelo

1/2 sanduíche(s) - 184 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
folhas verdes variadas
2 colher de sopa (4g)
chapéu de portobello
1 peça inteira (141g)
abacates, espesso
1 fatias (25g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
folhas verdes variadas
6 colher de sopa (11g)
chapéu de portobello
3 peça inteira (423g)
abacates, espesso
3 fatias (75g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Remova o excesso de gordura da panela e coloque os chapéus dos cogumelos com o lado plano para baixo na panela e cozinhe por alguns minutos.
3. Retire os chapéus da panela e monte o sanduíche, usando-os como 'pães', colocando o abacate, as folhas verdes e o bacon no meio.
4. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Costeletas de porco ao curry

1 1/2 costeleta(s) - 359 kcal ● 59g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeleta(s)

costeleta de porco com osso
1 1/2 pedaço (267g)
curry em pó
3 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

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.

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

8 oz - 296 kcal ● 51g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
azeite
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 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)

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.

Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal ● 46g proteína ● 27g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee

1/2 colher de sopa (7g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1/2 lbs (212g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

tempero chipotle

3 pitada (1g)

água

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee

1 colher de sopa (14g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

15 oz (425g)

mel

1 colher de sopa (21g)

tempero chipotle

1/4 colher de sopa (2g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (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.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de ovo e abacate

531 kcal ● 29g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1/2 colher de sopa (4g)

abacates

1 1/3 abacate(s) (268g)

folhas verdes variadas

2 2/3 xícara (80g)

ovos, cozido e resfriado

8 grande (400g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
pimentão, fatiado
2 médio (238g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.
2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi

3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
2 colher de chá, picado (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
coentro fresco, picado
4 colher de chá, picado (4g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

545 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
abobrinha
1 médio (196g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)

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.

Cubos de bife paleo

6 2/3 onça(s) - 479 kcal ● 39g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
bife de sirloin cru
6 2/3 oz (189g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
bife de sirloin cru
13 1/3 oz (378g)

1. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhamdo por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
3. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente o alho. Deixe cozinhar por cerca de um minuto até ficar perfumado. Mexa para cobrir o bife. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

abacates
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
atum enlatado
2 1/2 lata (430g)
tomates
10 colher de sopa, picada (113g)
cebola, picado
5/8 pequeno (44g)

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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Peru moído básico

8 oz - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.