

# Meal Plan - Dieta paleo de 2500 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** 2495 kcal ● 250g proteína (40%) ● 94g gordura (34%) ● 128g carboidrato (21%) ● 33g fibra (5%)

## Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



### Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



### Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

## Lanches

375 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



### Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal

## Almoço

845 kcal, 140g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



### Pimentões e cebolas salteados

31 kcal



### Peito de frango com limão e pimenta

22 oz- 814 kcal

## Jantar

830 kcal, 73g proteína, 64g carboidratos líquidos, 25g gordura



### Ensopado inglês Scouse

772 kcal



### Salada mista

61 kcal

**Day 2** 2456 kcal ● 185g proteína (30%) ● 126g gordura (46%) ● 114g carboidrato (19%) ● 32g fibra (5%)

## Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



### Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



### Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

## Lanches

375 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



### Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal

## Almoço

835 kcal, 39g proteína, 24g carboidratos líquidos, 60g gordura



### Salmão e legumes na mesma panela

5 oz salmão- 468 kcal



### Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal

## Jantar

805 kcal, 109g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura



### Salada de tomate e pepino

71 kcal



### Tilápia assada à italiana

18 oz- 734 kcal

**Day 3** 2493 kcal ● 199g proteína (32%) ● 119g gordura (43%) ● 123g carboidrato (20%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

445 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



#### Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal

### Lanches

380 kcal, 8g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal



#### Purê de maçã

57 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Almoço

865 kcal, 60g proteína, 13g carboidratos líquidos, 59g gordura



#### Wrap de alface com peru, bacon e abacate

2 wrap(s)- 633 kcal



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal

### Jantar

805 kcal, 109g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Tilápia assada à italiana

18 oz- 734 kcal

### Day 4

2494 kcal ● 180g proteína (29%) ● 137g gordura (49%) ● 106g carboidrato (17%) ● 30g fibra (5%)

### Café da manhã

475 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



#### Pão low carb com manteiga de amêndoas

2 fatia(s)- 329 kcal

### Lanches

380 kcal, 8g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Sorvete de banana

1 banana- 134 kcal



#### Purê de maçã

57 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Almoço

860 kcal, 65g proteína, 27g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Salmão com laranja e alecrim

9 oz- 696 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

### Jantar

780 kcal, 93g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



#### Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



#### Batatas fritas assadas

193 kcal

**Day 5** 2485 kcal ● 194g proteína (31%) ● 118g gordura (43%) ● 131g carboidrato (21%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

475 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



#### Pão low carb com manteiga de amêndoas

2 fatia(s)- 329 kcal

### Almoço

835 kcal, 74g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Tilápia frita na frigideira

12 oz- 447 kcal



#### Batatas fritas assadas

386 kcal

### Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Jantar

835 kcal, 80g proteína, 72g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Bife de atum selado simples

10 2/3 oz- 470 kcal



#### Purê de batata-doce

366 kcal

### Day 6

2508 kcal ● 170g proteína (27%) ● 149g gordura (53%) ● 95g carboidrato (15%) ● 28g fibra (4%)

### Café da manhã

480 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

326 kcal

### Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Almoço

835 kcal, 74g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Tilápia frita na frigideira

12 oz- 447 kcal



#### Batatas fritas assadas

386 kcal

### Jantar

855 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal



#### Bife com pimenta

6 onça(s)- 528 kcal

## Day 7

2487 kcal ● 157g proteína (25%) ● 169g gordura (61%) ● 57g carboidrato (9%) ● 27g fibra (4%)

### Café da manhã

480 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

326 kcal

### Lanches

340 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Chips de presunto com salsa

6 fatias- 157 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Almoço

810 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 55g gordura



#### Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



#### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



#### Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal

### Jantar

855 kcal, 52g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal



#### Bife com pimenta

6 onça(s)- 528 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- clementinas  
20 fruta (1480g)
- banana  
4 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (508g)
- abacates  
2 abacate(s) (436g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- purê de maçã  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- laranja  
1 1/2 laranja (231g)
- suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- pimentão  
7/8 grande (143g)
- cebola  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (346g)
- coentro fresco  
4 colher de chá, picado (4g)
- repolho  
1 1/4 xícara, picada (111g)
- batatas  
2 1/2 lbs (1189g)
- cenouras  
1 2/3 médio (103g)
- alface romana (romaine)  
1/4 cabeça (181g)
- tomates  
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (334g)
- cebola roxa  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (42g)
- pepino  
1/2 pepino (~21 cm) (169g)
- tomate triturado enlatado  
1 2/3 lbs (759g)
- abobrinha  
5 3/4 médio (1127g)

## Especiarias e ervas

- tempero de limão e pimenta  
4 colher de chá (9g)
- endro seco (dill)  
5 pitada (1g)
- cominho em pó  
5 pitada (1g)
- mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- sal  
1/2 oz (15g)
- alecrim seco  
1 1/4 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino  
1/3 oz (10g)
- manjericão fresco  
4 folhas (2g)
- páprica  
1/3 colher de chá (1g)

## Produtos bovinos

- carne para ensopado de boi, crua  
10 oz (284g)
- entrecôte cru  
3/4 lbs (340g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
2 xícara(s) (mL)
- molho inglês (Worcestershire)  
2 colher de chá (mL)
- salsa (molho)  
1/2 xícara (162g)

## Outro

- tempero italiano  
1 1/2 colher de sopa (16g)
- farinha de amêndoas  
1/3 xícara(s) (37g)
- pimentos vermelhos assados  
2/3 pimenta(s) (47g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
3 3/4 lbs (1680g)
- salmão  
14 oz (397g)

- alho  
1 dente (de alho) (3g)
- brócolis congelado  
4 xícara (364g)
- batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

- postas de atum yellowfin, cru  
2/3 lbs (302g)

## Bebidas

- água  
1/6 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
15 grande (750g)
- manteiga  
1 1/2 colher de sopa (21g)
- queijo parmesão  
1 colher de sopa (5g)

## Salsichas e embutidos

- fatiados de peru  
1/2 lbs (227g)
- presunto fatiado  
18 fatia (414g)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
1/3 xícara, sem casca (33g)
- pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)
- amêndoas  
1/3 xícara, inteira (48g)
- manteiga de amêndoas  
1 colher de sopa (16g)
- pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/4 lbs (989g)
- coxas de frango sem osso, com pele  
1/2 lbs (227g)

## Produtos de panificação

- fermento em pó  
4 pitada (3g)

## Produtos suíños

- bacon, cozido  
10 fatia(s) (100g)
- bacon cru  
5 fatia(s) (142g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
12 fruta (888g)

1. A receita não possui instruções.

## Omelete estilo Southwest com bacon

287 kcal ● 20g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentão**  
1 colher de sopa, picado (9g)  
**cebola**  
1 colher de sopa picada (10g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**bacon, cozido, cozido e picado**  
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimentão**  
3 colher de sopa, picado (28g)  
**cebola**  
3 colher de sopa picada (30g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**bacon, cozido, cozido e picado**  
6 fatia(s) (60g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até misturar bem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto até ficar quente. Incline a frigideira para cobrir o fundo.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre delicadamente as partes cozidas das bordas para o centro para que os ovos crus cheguem à superfície quente da frigideira.
5. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo suavemente as partes cozidas conforme necessário.
6. Depois de alguns minutos, adicione o pimentão, a cebola e o bacon em metade da omelete.
7. Continue cozinhando até não restar ovo cru, então dobre a omelete ao meio e deslize para um prato.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

### Pão low carb com manteiga de amêndoas

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**farinha de amêndoas**

1/6 xícara(s) (18g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**fermento em pó**

2 pitada (1g)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**ovos**

1/2 grande (25g)

**manteiga de amêndoas**

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

**farinha de amêndoas**

1/3 xícara(s) (37g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**fermento em pó**

4 pitada (3g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**ovos**

1 grande (50g)

**manteiga de amêndoas**

1 colher de sopa (16g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoas, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoas.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
8 fruta (592g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos com tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão fresco, picado**  
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
4 pitada (2g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**tomates**  
4 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (108g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)  
**manjericão fresco, picado**  
4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Pimentões e cebolas salteados

31 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



óleo

3/8 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, cortado em tiras

1/4 grande (41g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.

2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

### Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 22 oz

peito de frango sem pele e  
sem osso, cru

22 oz (616g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

4 colher de chá (9g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Salmão e legumes na mesma panela

5 oz salmão - 468 kcal ● 33g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Rende 5 oz salmão

**salmão**  
5 oz (142g)  
**tomate triturado enlatado**  
10 colher de sopa (151g)  
**endro seco (dill)**  
5 pitada (1g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
5 pitada (1g)  
**cebola, fatiado**  
5/8 pequeno (44g)  
**pimentão, cortado em tiras**  
5/8 médio (74g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

### Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



**azeite**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
2 1/4 médio (441g)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Wrap de alface com peru, bacon e abacate

2 wrap(s) - 633 kcal ● 55g proteína ● 37g gordura ● 11g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 wrap(s)

**mostarda Dijon**

1 colher de sopa (15g)

**alface romana (romaine)**

2 folha externa (56g)

**fatiados de peru**

1/2 lbs (227g)

**bacon, cozido**

4 fatia(s) (40g)

**tomates**

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

**abacates, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe a mostarda no interior da folha.
3. Coloque o peru, o abacate, o bacon e os tomates sobre a mostarda.
4. Enrole a folha. Sirva.

### Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**nozes**

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

### Salmão com laranja e alecrim

9 oz - 696 kcal ● 54g proteína ● 40g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Rende 9 oz

**salmão**

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

**alecrim seco**

1/4 colher de sopa (1g)

**laranja**

1 1/2 laranja (231g)

**suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



**abobrinha**

1/2 médio (98g)

**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 os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal ● 68g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**tilápia, crua**

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**tilápia, crua**

1 1/2 lbs (672g)

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.

### Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**

2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

### Brócolis

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



Rende 2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**coxas de frango sem osso, com pele**  
1/2 lbs (227g)  
**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado**  
**em tiras grossas**  
2/3 pimenta(s) (47g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

### Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

---

## Lanches 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.

---

### 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.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 2 refeições:

**banana, fatiado e congelado**

2 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (272g)

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.

---

### Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**purê de maçã**  
1 recipiente para viagem (~110 g)  
(122g)

Para todas as 2 refeições:  
**purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g)  
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

## Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:  
**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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 3 refeições:

**presunto fatiado**

18 fatia (414g)

**salsa (molho)**

1/2 xícara (162g)

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.

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

**pecãs**

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Ensopado inglês Scouse

772 kcal ● 71g proteína ● 23g gordura ● 59g carboidrato ● 13g fibra



**carne para ensopado de boi, crua**  
10 oz (284g)  
**cebola, picado**  
5/8 grande (94g)  
**caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)  
**molho inglês (Worcestershire)**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**repolho, picado**  
1 1/4 xícara, picada (111g)  
**batatas, cortado em pedaços**  
1 1/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (266g)  
**cenouras, picado**  
1 1/4 grande (90g)

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 mista

61 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



**alface romana (romaine), ralado**  
1/4 corações (125g)  
**tomates, em cubos**  
1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (23g)  
**molho para salada**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/8 pepino (≈21 cm) (19g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1/4 pequeno (14 cm) (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Tilápia assada à italiana

18 oz - 734 kcal ● 107g proteína ● 20g gordura ● 24g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**tempero italiano**  
3/4 colher de sopa (8g)  
**tilápia, crua**  
18 oz (504g)  
**tomate triturado enlatado**  
3/4 lata (304g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero italiano**  
1 1/2 colher de sopa (16g)  
**tilápia, crua**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**tomate triturado enlatado**  
1 1/2 lata (608g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Brócolis

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



Rende 2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
13 1/3 oz (373g)  
**óleo**  
2 1/2 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.

### Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra

**batatas**

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
  2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
  3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.
-

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Bife de atum selado simples

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

azeite

4 colher de chá (mL)

postas de atum yellowfin, cru  
2/3 lbs (302g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

### Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra

**batata-doce**

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

**Jantar 5 ↗**

Comer em dia 6 e dia 7

**Espaguete de abobrinha com bacon**

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**

1 médio (196g)

**bacon cru**

2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**

2 médio (392g)

**bacon cru**

4 fatia(s) (113g)

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 os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

**Bife com pimenta**

6 onça(s) - 528 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**

3/4 colher de sopa (11g)

**sal**

2 pitada (2g)

**entrecôte cru**

6 oz (170g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de sopa, moído (3g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**

1 1/2 colher de sopa (21g)

**sal**

4 pitada (3g)

**entrecôte cru**

3/4 lbs (340g)

**alecrim seco**

4 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de sopa, moído (7g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
  2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
  3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.
-