

# Meal Plan - Dieta paleo de 3000 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

2979 kcal ● 263g proteína (35%) ● 180g gordura (54%) ● 47g carboidrato (6%) ● 30g fibra (4%)

### Café da manhã

495 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sementes de girassol](#)

496 kcal

### Lanches

370 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Canapés de pepino com atum](#)

173 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Almoço

1120 kcal, 71g proteína, 24g carboidratos líquidos, 75g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

196 kcal



[Coxas de frango paleo com cogumelos](#)

6 oz- 600 kcal



[Arroz de couve-flor com bacon](#)

2 xícara(s)- 326 kcal

### Jantar

990 kcal, 140g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Bacalhau ao estilo cajun](#)

24 oz- 748 kcal



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

244 kcal

## Day 2

2987 kcal ● 189g proteína (25%) ● 214g gordura (65%) ● 45g carboidrato (6%) ● 31g fibra (4%)

### Café da manhã

495 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Sementes de girassol**  
496 kcal

### Lanches

370 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
173 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



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

### Almoço

1120 kcal, 71g proteína, 24g carboidratos líquidos, 75g gordura



**Salada simples com tomates e cenouras**  
196 kcal



**Coxas de frango paleo com cogumelos**  
6 oz- 600 kcal



**Arroz de couve-flor com bacon**  
2 xícara(s)- 326 kcal

### Jantar

1000 kcal, 66g proteína, 9g carboidratos líquidos, 76g gordura



**Asas de frango ao molho Buffalo**  
16 oz- 676 kcal



**Cogumelos salteados**  
6 oz cogumelos- 143 kcal



**Espaguete de abobrinha com parmesão**  
182 kcal

## Day 3

2961 kcal ● 194g proteína (26%) ● 184g gordura (56%) ● 93g carboidrato (13%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

500 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Tigela paleo de carne e ovo**  
236 kcal



**Maçã e manteiga de amêndoa**  
1/2 maçã(s)- 158 kcal

### Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Tots de couve-flor na frigideira**  
427 kcal

### Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 33g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara(s)- 278 kcal



**Wrap de alface club de presunto**  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

### Jantar

940 kcal, 57g proteína, 13g carboidratos líquidos, 71g gordura



**Peito de frango recheado com pimentão assado**  
8 oz- 572 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
367 kcal

## Day 4

2966 kcal ● 208g proteína (28%) ● 184g gordura (56%) ● 84g carboidrato (11%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

500 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal



#### Maçã e manteiga de amêndoa

1/2 maçã(s)- 158 kcal

### Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal

### Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 33g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 278 kcal



#### Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

### Jantar

945 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal



#### Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal

## Day 5

2962 kcal ● 228g proteína (31%) ● 192g gordura (58%) ● 41g carboidrato (6%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal



#### Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

### Lanches

425 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal

### Almoço

930 kcal, 85g proteína, 15g carboidratos líquidos, 53g gordura



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

3 wrap(s)- 932 kcal

### Jantar

1085 kcal, 91g proteína, 8g carboidratos líquidos, 70g gordura



#### Carnitas na panela elétrica

16 oz- 820 kcal



#### Couve com alho

266 kcal

Day 6

3061 kcal

226g proteína (30%)


200g gordura (59%)

42g carboidrato (5%)

46g fibra (6%)


Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal




Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal


Lanches

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal




Pistaches

375 kcal

Almoço

1055 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal




Salada de atum com abacate

873 kcal

Jantar

1085 kcal, 91g proteína, 8g carboidratos líquidos, 70g gordura



Carnitas na panela elétrica

16 oz- 820 kcal



Couve com alho

266 kcal

Day 7

2988 kcal

219g proteína (29%)


186g gordura (56%)

57g carboidrato (8%)

52g fibra (7%)


Café da manhã

520 kcal, 32g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal




Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal


Lanches

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal




Pistaches

375 kcal

Almoço

1055 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal




Salada de atum com abacate

873 kcal


Jantar

1015 kcal, 84g proteína, 23g carboidratos líquidos, 56g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

# Lista de Compras



## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
7 1/4 lata (1254g)
- ☐ bacalhau, cru  
1 1/2 lbs (680g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ aipo cru  
10 talo médio (19-20 cm de comprimento) (400g)
- ☐ cenouras  
3 médio (183g)
- ☐ alface romana (romaine)  
2 cabeça (1280g)
- ☐ tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (636g)
- ☐ cogumelos  
14 oz (397g)
- ☐ abobrinha  
4 3/4 médio (931g)
- ☐ cebola  
3 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (357g)
- ☐ couve-flor  
6 xícara(s), triturado como arroz (768g)
- ☐ alho  
11 3/4 dente(s) (de alho) (35g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ pimentão  
2 grande (328g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ miolos de girassol  
1/3 lbs (156g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
2/3 xícara (91g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
4 oz (117g)
- ☐ pistaches sem casca  
1 xícara (123g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)

## Gorduras e óleos

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
2 coxa(s) (340g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
1 lbs (454g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele  
1/2 lbs (227g)

## Bebidas

- ☐ água  
1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
7 fatia(s) (198g)
- ☐ paleta de porco  
2 lbs (907g)
- ☐ bacon, cozido  
6 fatia(s) (60g)

## Outro

- ☐ couve-flor congelada  
4 xícara (454g)
- ☐ pimentos vermelhos assados  
2/3 pimenta(s) (47g)
- ☐ coxas de frango, com pele  
3/4 lbs (340g)
- ☐ folhas verdes variadas  
6 1/4 xícara (188g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho picante  
3 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão  
1 colher de sopa (5g)
- ☐ ovos  
23 1/2 médio (1036g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
1 3/4 lbs (794g)

☐ molho para salada  
1/3 xícara (mL)

☐ azeite  
6 1/4 colher de sopa (mL)

☐ óleo  
5 oz (mL)

### Especiarias e ervas

☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (2g)

☐ sal  
1/4 oz (8g)

☐ tempero cajun  
2 2/3 colher de sopa (18g)

☐ mostarda Dijon  
5 colher de sopa (75g)

☐ páprica  
1/3 colher de chá (1g)

☐ frios de frango  
3/4 lbs (340g)

### Frutas e sucos de frutas

☐ abacates  
5 1/2 abacate(s) (1106g)

☐ maçãs  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)

### Produtos bovinos

☐ carne moída (93% magra)  
1/2 lbs (227g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sementes de girassol

496 kcal ● 23g proteína ● 39g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2 3/4 oz (78g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/3 lbs (156g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

## Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**carne moída (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**carne moída (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**ovos**  
2 grande (100g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

## Maçã e manteiga de amêndoa

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 amêndoa**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Aipo com manteiga de amêndoa

200 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**manteiga de amêndoa**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**aipo cru**  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)  
**manteiga de amêndoa**  
3 oz (85g)

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



## Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
12 grande (600g)

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.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1 corações (500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
2 corações (1000g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

### Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**cogumelos, fatiado com 1/4" de espessura**  
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Arroz de couve-flor com bacon

2 xícara(s) - 326 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bacon cru**  
2 fatia(s) (57g)  
**couve-flor congelada**  
2 xícara (227g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon cru**  
4 fatia(s) (113g)  
**couve-flor congelada**  
4 xícara (454g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 278 kcal ● 7g proteína ● 21g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
2/3 xícara (91g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface club de presunto

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g proteína ● 41g gordura ● 20g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda Dijon**  
1 3/4 colher de sopa (26g)  
**alface romana (romaine)**  
3 1/2 folha externa (98g)  
**presunto fatiado**  
14 oz (397g)  
**cebola**  
14 fatias finas (126g)  
**tomates**  
7 fatia(s), fina/pequena (105g)  
**abacates, fatiado**  
7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda Dijon**  
1/4 xícara (53g)  
**alface romana (romaine)**  
7 folha externa (196g)  
**presunto fatiado**  
1 3/4 lbs (794g)  
**cebola**  
28 fatias finas (252g)  
**tomates**  
14 fatia(s), fina/pequena (210g)  
**abacates, fatiado**  
1 3/4 abacate(s) (352g)

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 3

Comer em dia 5

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

3 wrap(s) - 932 kcal ● 85g proteína ● 53g gordura ● 15g carboidrato ● 13g fibra



Rende 3 wrap(s)

**bacon, cozido**

6 fatia(s) (60g)

**mostarda Dijon**

1 1/2 colher de sopa (23g)

**alface romana (romaine)**

3 folha externa (84g)

**frios de frango**

3/4 lbs (340g)

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

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

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**atum enlatado**  
2 lata (344g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
2 abacate(s) (402g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**atum enlatado**  
4 lata (688g)  
**tomates**  
1 xícara, picada (180g)  
**cebola, picado**  
1 pequeno (70g)

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.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
1 1/2 sachê (111g)  
**pepino, fatiado**  
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

**atum enlatado**  
3 sachê (222g)  
**pepino, fatiado**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

## 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 2 refeições:

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.
-

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Tots de couve-flor na frigideira

427 kcal ● 21g proteína ● 30g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

#### **couve-flor**

2 xícara(s), triturado como arroz (256g)

#### **ovos**

2 extra grande (112g)

#### **óleo**

4 colher de chá (mL)

#### **molho picante**

1 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

2 colher de chá (6g)

Para todas as 3 refeições:

#### **couve-flor**

6 xícara(s), triturado como arroz (768g)

#### **ovos**

6 extra grande (336g)

#### **óleo**

4 colher de sopa (mL)

#### **molho picante**

3 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

2 colher de sopa (17g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### **cenouras**

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cenouras**

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra





Para uma única refeição:

**pistaches sem casca**

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**pistaches sem casca**

1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Bacalhau ao estilo cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 24 oz

**bacalhau, cru**

1 1/2 lbs (680g)

**tempero cajun**

2 2/3 colher de sopa (18g)

**óleo**

4 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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



**abobrinha**  
3/4 médio (147g)  
**bacon cru**  
1 1/2 fatia(s) (43g)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Asas de frango ao molho Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteína ● 49g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

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

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

## Cogumelos salteados

6 oz cogumelos - 143 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz cogumelos

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**cogumelos, fatiado**

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. 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)

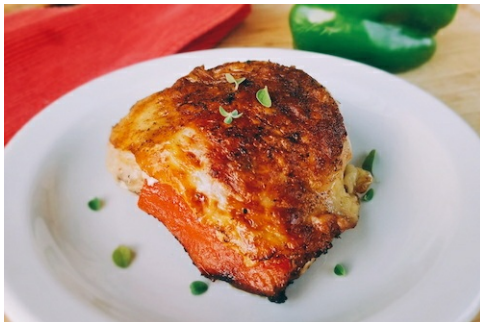
**queijo parmesão**

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.
-

### 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 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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



**abobrinha**

3/4 médio (147g)

**bacon cru**

1 1/2 fatia(s) (43g)

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.

### Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Rende 12 oz

**molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

3/4 lbs (340g)

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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal ● 79g proteína ● 56g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**paleta de porco**

1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

**paleta de porco**

2 lbs (907g)

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.

## Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**

13 1/3 oz (378g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**alho, picado**

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**

1 2/3 lbs (756g)

**óleo**

5 colher de chá (mL)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

**alho, picado**

5 dente(s) (de alho) (15g)

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.

## Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 7

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Rende 4 metade(s) de pimentão

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**sal**

2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**pimentão**

2 grande (328g)

**cebola**

1/2 pequeno (35g)

**atum enlatado, escorrido**

2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra





**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-