

Meal Plan - Dieta paleo de 3500 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

3465 kcal ● 362g proteína (42%) ● 153g gordura (40%) ● 121g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Muffins paleo para café da manhã
4 muffin(s)- 465 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

1235 kcal, 161g proteína, 18g carboidratos líquidos, 52g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
24 onça(s)- 1198 kcal



Zoodles básicos
1/4 abobrinha- 36 kcal

Jantar

1215 kcal, 133g proteína, 44g carboidratos líquidos, 51g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1124 kcal

Day 2

3501 kcal ● 250g proteína (29%) ● 186g gordura (48%) ● 156g carboidrato (18%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Muffins paleo para café da manhã
4 muffin(s)- 465 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

1215 kcal, 100g proteína, 66g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango
1169 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Jantar

1275 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 86g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
12 oz- 858 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
204 kcal

Day 3

3501 kcal ● 250g proteína (29%) ○ 186g gordura (48%) ● 156g carboidrato (18%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Muffins paleo para café da manhã

4 muffin(s)- 465 kcal

Lanches

435 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

1215 kcal, 100g proteína, 66g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango

1169 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Jantar

1275 kcal, 83g proteína, 31g carboidratos líquidos, 86g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz- 858 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal

Day 4

3482 kcal ● 254g proteína (29%) ○ 196g gordura (51%) ● 129g carboidrato (15%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal

Lanches

450 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Canapés de pepino com atum

345 kcal

Almoço

1170 kcal, 77g proteína, 54g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1031 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Jantar

1235 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal

Day 5

3496 kcal ● 310g proteína (35%) ○ 180g gordura (46%) ● 112g carboidrato (13%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

625 kcal, 34g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal

Almoço

1195 kcal, 125g proteína, 45g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia assada à italiana

20 oz- 816 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal

Jantar

1225 kcal, 100g proteína, 24g carboidratos líquidos, 72g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Salada de atum com abacate

1018 kcal

Day 6

3493 kcal ● 272g proteína (31%) ● 190g gordura (49%) ● 135g carboidrato (15%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 47g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal

Lanches

465 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
267 kcal



Aipo com manteiga de amêndoas
200 kcal

Almoço

1195 kcal, 125g proteína, 45g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia assada à italiana
20 oz- 816 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
380 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 70g carboidratos líquidos, 57g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
382 kcal



Tilápia frita na frigideira
16 oz- 596 kcal

Day 7

3546 kcal ● 230g proteína (26%) ● 231g gordura (59%) ● 99g carboidrato (11%) ● 37g fibra (4%)

Café da manhã

580 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 47g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal



Bacon
5 fatia(s)- 253 kcal

Lanches

465 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
267 kcal



Aipo com manteiga de amêndoas
200 kcal

Almoço

1250 kcal, 84g proteína, 9g carboidratos líquidos, 93g gordura



Frango frito low carb
16 onças (oz)- 936 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Jantar

1250 kcal, 99g proteína, 70g carboidratos líquidos, 57g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
382 kcal



Tilápia frita na frigideira
16 oz- 596 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
31 médio (1368g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
3 oz (85g)
- nozes
5 oz (140g)
- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- manteiga de amêndoas
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- peras
3 médio (534g)
- azeitonas verdes
24 grande (106g)
- kiwi
4 fruta (276g)
- maçãs
4 médio (≈8 cm diâ.) (705g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- abacates
3 abacate(s) (595g)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão vermelho
1 1/2 xícara, picada (224g)
- cebola
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (484g)
- tomates
15 médio inteiro (6 cm diâ.) (1849g)
- abobrinha
4 3/4 grande (1540g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
10 oz (284g)
- cenouras
10 2/3 médio (652g)
- alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
- couve-flor
2 cabeça média (13-15 cm diâ.) (1115g)
- pimentão
3 médio (357g)

Bebidas

- água
1 xícara (mL)

Produtos suíños

- presunto cozido
3/4 lbs sem osso (340g)
- bacon, cozido
10 fatia(s) (100g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/2 lbs (mL)
- óleo
5 oz (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 3/4 lbs (2579g)
- coxas de frango sem osso, com pele
1 1/2 lbs (681g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
- molho picante
2 1/4 colher de sopa (mL)

Outro

- pimentos vermelhos assados
2 pimenta(s) (140g)
- molho de curry
3 xícara (850g)
- folhas verdes variadas
2 1/3 xícara (70g)
- tempero italiano
3 colher de sopa (34g)
- coxas de frango, com pele
1 lbs (454g)
- torresmo
1/2 oz (14g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
5 lata (845g)
- tilápia, crua
4 1/2 lbs (2016g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)

- pepino**
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- folhas de couve**
4 xícara, picada (160g)
- couve-de-bruxelas**
4 xícara (363g)
- aipo cru**
3/8 maço (188g)
- tomate triturado enlatado**
1 2/3 lata (675g)
- batata-doce**
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

Especiarias e ervas

- sal**
1 oz (30g)
 - pimenta-do-reino**
1/4 oz (7g)
 - pó de chili**
4 colher de chá (11g)
 - manjericão fresco**
24 folhas (12g)
 - tomilho seco**
5 pitada, folhas (1g)
 - páprica**
1 colher de chá (2g)
 - vinagre balsâmico**
4 colher de chá (mL)
 - alecrim seco**
1 colher de chá (1g)
 - vinagre de maçã**
4 colher de chá (20g)
 - alho em pó**
1 colher de chá (3g)
 - tempero cajun**
1/4 colher de sopa (1g)
-

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

peras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Muffins paleo para café da manhã

4 muffin(s) - 465 kcal ● 45g proteína ● 26g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 médio (176g)
pimentão vermelho
1/2 xícara, picada (75g)
cebola
1/2 xícara, picada (80g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1 colher de sopa (mL)
presunto cozido, esfarelado
4 oz sem osso (113g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
12 médio (528g)
pimentão vermelho
1 1/2 xícara, picada (224g)
cebola
1 1/2 xícara, picada (240g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
3 colher de sopa (mL)
presunto cozido, esfarelado
3/4 lbs sem osso (340g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C). Unte as formas de muffin ou forre com forminhas de papel (para o número de forminhas, veja os detalhes de porção da receita acima).
2. Bata os ovos em uma tigela grande. Misture o presunto, o pimentão, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino e a água aos ovos batidos. Despeje a mistura de ovos uniformemente nas forminhas preparadas.
3. Asse em forno preaquecido até que os muffins firmem no centro, 18 a 20 minutos.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

água

3/4 xícara (mL)

vinagre balsâmico

4 colher de chá (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

tomates

2 xícara, picada (360g)

ovos

8 grande (400g)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

5 fatia(s) - 253 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido

5 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido

10 fatia(s) (100g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Almoço 1

Comer em dia 1

Frango assado com tomates e azeitonas

24 onça(s) - 1198 kcal ● 160g proteína ● 50g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Rende 24 onça(s)

tomates

24 tomatinhos (408g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

azeitonas verdes

24 grande (106g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá (1g)

pó de chili

4 colher de chá (11g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

manjericão fresco, ralado

24 folhas (12g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Zoodles básicos

1/4 abobrinha - 36 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 abobrinha

abobrinha

1/4 grande (81g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de curry com noodles de abobrinha e frango

1169 kcal ● 99g proteína ● 50g gordura ● 58g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

molho de curry
1 1/2 xícara (425g)
couve-flor, cortado em pedaços
1 1/2 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(398g)
abobrinha
1 1/2 grande (485g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
pimentão, cortado em tiras
1 1/2 médio (179g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

molho de curry
3 xícara (850g)
couve-flor, cortado em pedaços
3 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (795g)
abobrinha
3 grande (969g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimentão, cortado em tiras
3 médio (357g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 1/2 lbs (672g)

1. Aqueça o óleo em uma panela funda em fogo médio e cozinhe o frango em cubos até quase pronto, 6-7 minutos.
2. Adicione o molho curry à panela e aqueça. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
3. Coloque os noodles em uma tigela e cubra com couve-flor, pimentões e o frango ao curry. Sirva.

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

1031 kcal ● 74g proteína ● 64g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



nozes

5 colher de sopa, picado (35g)

vinagre de maçã

2 colher de chá (9g)

xarope de bordo (maple syrup)

2 1/2 colher de chá (mL)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas

2 xícara (165g)

maçãs, picado

3/8 pequeno (~7 cm diâ.) (62g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Nectarina

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



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia assada à italiana

20 oz - 816 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 27g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempero italiano
2 1/2 colher de chá (9g)
tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)
tomate triturado enlatado
5/6 lata (337g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
cebola, picado
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
5 colher de chá (18g)
tilápia, crua
2 1/2 lbs (1120g)
tomate triturado enlatado
1 2/3 lata (675g)
óleo
5 colher de chá (mL)
cebola, picado
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)

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.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

380 kcal ● 6g proteína ● 29g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
3 colher de sopa, picado (21g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (37g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
1 xícara (99g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
6 colher de sopa, picado (42g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)
couve-de-bruxelas, pontas apuradas e descartadas
2 1/4 xícara (198g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 onças (oz)

molho picante

3 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

coxas de frango, com pele

16 oz (454g)

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

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.

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 3 refeições:

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Canapés de pepino com atum

345 kcal ● 50g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
6 sachê (444g)
pepino, fatiado
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Tots de couve-flor na frigideira

267 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor
1 1/4 xícara(s), triturado como arroz
(160g)
ovos
1 1/4 extra grande (70g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
molho picante
2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 1/4 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
2 1/2 xícara(s), triturado como arroz
(320g)
ovos
2 1/2 extra grande (140g)
óleo
5 colher de chá (mL)
molho picante
1 1/4 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
2 1/2 colher de chá (7g)

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.

Aipo com manteiga de amêndoas

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 amêndoas
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)
manteiga de amêndoas
2 oz (57g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 kiwi

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1124 kcal ● 132g proteína ● 51g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
5 pitada, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
10 oz (284g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 1/4 lbs (560g)
cenouras, finamente fatiadas
1 1/4 médio (76g)

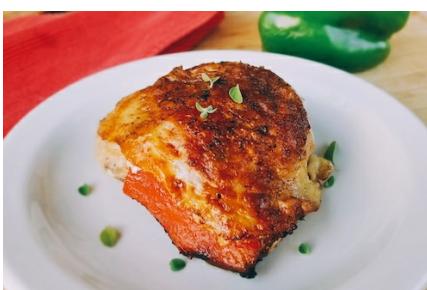
1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango recheado com pimentão assado

12 oz - 858 kcal ● 77g proteína ● 59g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxas de frango sem osso, com pele
3/4 lbs (341g)
páprica
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
1 pimenta(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango sem osso, com pele
1 1/2 lbs (681g)
páprica
1 colher de chá (2g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
2 pimenta(s) (140g)

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.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
8 grande (576g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

204 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/4 médio (245g)
alho, picado
5/8 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 1/2 médio (490g)
alho, picado
1 1/4 dente (de alho) (4g)

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 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de frango com abacate e maçã

1237 kcal ● 92g proteína ● 74g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



aipo cru
1/4 xícara, picado (28g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
13 1/2 oz (383g)
abacates, picado
1 abacate(s) (226g)
maçãs, finamente picado
1 médio (≈8 cm diâ.) (205g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Castanhas de caju torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

1018 kcal ● 95g proteína ● 56g gordura ● 14g carboidrato ● 19g fibra



abacates

1 1/6 abacate(s) (234g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

2 1/3 xícara (70g)

atum enlatado

2 1/3 lata (401g)

tomates

9 1/3 colher de sopa, picada (105g)

cebola, picado

5/8 pequeno (41g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal ● 4g proteína ● 31g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pint, tomatinhos (447g)
tempero italiano
3/4 colher de sopa (8g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
azeite
1/4 xícara (mL)
tomates
3 pint, tomatinhos (894g)
tempero italiano
1 1/2 colher de sopa (16g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

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.

Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal ● 90g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
tilápia, crua
16 oz (448g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
tilápia, crua
2 lbs (896g)

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.