

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1.900 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

1856 kcal ● 218g proteína (47%) ● 92g gordura (44%) ● 16g carboidrato (3%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

905 kcal, 135g proteína, 2g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Jantar

950 kcal, 83g proteína, 13g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Couve com alho

398 kcal

Day 2

1876 kcal ● 233g proteína (50%) ● 96g gordura (46%) ● 9g carboidrato (2%) ● 11g fibra (2%)

Almoço

905 kcal, 135g proteína, 2g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Jantar

970 kcal, 98g proteína, 6g carboidratos líquidos, 57g gordura



Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es)- 750 kcal



Couve com alho

80 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 3

1861 kcal ● 132g proteína (28%) ● 132g gordura (64%) ● 21g carboidrato (4%) ● 14g fibra (3%)

Almoço

870 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

995 kcal, 76g proteína, 11g carboidratos líquidos, 68g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

20 oz- 768 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)

225 kcal

Day 4

1861 kcal132g proteína (28%)132g gordura (64%)21g carboidrato (4%)14g fibra (3%)

Almoço

870 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

995 kcal, 76g proteína, 11g carboidratos líquidos, 68g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

20 oz- 768 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)


225 kcal

Day 5

1868 kcal101g proteína (22%)146g gordura (70%)21g carboidrato (5%)17g fibra (4%)


Almoço

970 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 67g gordura




Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal




Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal


Jantar

895 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 78g gordura



Bife com manteiga de ervas

398 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão


499 kcal

Day 6

1867 kcal103g proteína (22%)152g gordura (73%)15g carboidrato (3%)7g fibra (2%)


Almoço

970 kcal, 73g proteína, 2g carboidratos líquidos, 74g gordura



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal




Zoodles básicos

1/4 abobrinha- 36 kcal


Jantar

895 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 78g gordura



Bife com manteiga de ervas

398 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão


499 kcal

Day 7

1866 kcal175g proteína (38%)120g gordura (58%)14g carboidrato (3%)7g fibra (1%)


Almoço

970 kcal, 73g proteína, 2g carboidratos líquidos, 74g gordura



Coxas ao molho Buffalo

16 oz- 934 kcal




Zoodles básicos

1/4 abobrinha- 36 kcal


Jantar

895 kcal, 102g proteína, 11g carboidratos líquidos, 47g gordura




Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



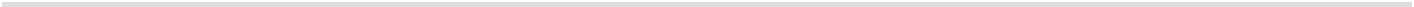
Peito de frango picante com alho e limão

15 oz- 581 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (207g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ brócolis congelado
5 xícara (455g)
- ☐ abobrinha
5 2/3 grande (1828g)
- ☐ pimentão
3 médio (357g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
- ☐ salsa fresca
3/4 colher de sopa (3g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1842g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lb (340g)
- ☐ peru moído, cru
1 lbs (454g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 lbs (454g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 1/2 lbs (1135g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta caiena
1 1/4 pitada (0g)
- ☐ alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ abacates
1/3 abacate(s) (67g)

Outro

- ☐ pimentos vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
5 colher de sopa (75g)
- ☐ guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)
- ☐ coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/4 xícara (64g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo parmesão
6 1/2 colher de sopa (33g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte cru
1/2 lbs (213g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
2 2/3 lbs (1195g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

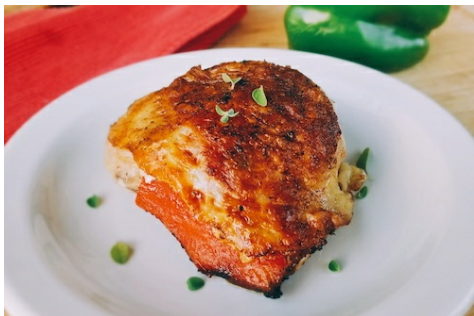
1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. **NO FOGÃO:** Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango recheado com pimentão assado

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango sem osso, com pele
16 oz (454g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
1 1/3 pimenta(s) (93g)

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.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 médio (196g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 médio (392g)
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 5

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso,

cru, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

coxas de frango, com pele

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

coxas de frango, com pele

2 lbs (907g)

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.

Zoodles básicos

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



Para uma única refeição:

abobrinha

1/4 grande (81g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1/2 grande (162g)

óleo

1 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es) - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 hambúrguer(es)

peru moído, cru

1 lbs (454g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

20 oz - 768 kcal ● 71g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue sem açúcar
2 1/2 colher de sopa (38g)
asas de frango, com pele, cruas
1 1/4 lbs (568g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue sem açúcar
5 colher de sopa (75g)
asas de frango, com pele, cruas
2 1/2 lbs (1135g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

225 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
pimentão, fatiado
1 1/2 médio (179g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)
pimentão, fatiado
3 médio (357g)

1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes.\r\nEspalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Bife com manteiga de ervas

398 kcal ● 19g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

entrecôte cru
1/4 lbs (106g)
mostarda Dijon
3 pitada (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
salsa fresca, picado
1 colher de chá (1g)
manteiga, amolecido
3/4 colher de sopa (11g)
alho, finamente picado
3/8 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

entrecôte cru
1/2 lbs (213g)
mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (4g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
salsa fresca, picado
3/4 colher de sopa (3g)
manteiga, amolecido
1 1/2 colher de sopa (21g)
alho, finamente picado
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

Espaguete de abobrinha com parmesão

499 kcal ● 10g proteína ● 43g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
2 3/4 médio (539g)
azeite
2 3/4 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
2 3/4 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
5 1/2 médio (1078g)
azeite
1/3 xícara (mL)
queijo parmesão
1/3 xícara (28g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango picante com alho e limão

15 oz - 581 kcal ● 96g proteína ● 20g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 15 oz

sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada, moído (0g)
pimenta caiena
1 1/4 pitada (0g)
páprica
5/8 pitada (0g)
tomilho seco
1 1/4 pitada, moído (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
15 oz (420g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

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.
-