

# Meal Plan - Dieta keto de 1700 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** 1718 kcal ● 168g proteína (39%) ● 108g gordura (57%) ● 12g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

## Café da manhã

280 kcal, 22g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
5 mini muffin(s)- 280 kcal

## Lanches

175 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Torresmo e salsa**  
174 kcal

## Almoço

645 kcal, 68g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Coxas de frango básicas**  
12 oz- 510 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

## Jantar

620 kcal, 61g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Peru moído básico**  
8 oz- 375 kcal



**Arroz de couve-flor com bacon**  
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

**Day 2** 1697 kcal ● 161g proteína (38%) ● 108g gordura (57%) ● 14g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

## Café da manhã

280 kcal, 22g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
5 mini muffin(s)- 280 kcal

## Lanches

175 kcal, 18g proteína, 3g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Torresmo e salsa**  
174 kcal

## Almoço

625 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Coxas de frango com tomilho e limão**  
490 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

## Jantar

620 kcal, 61g proteína, 5g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Peru moído básico**  
8 oz- 375 kcal



**Arroz de couve-flor com bacon**  
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

## Day 3

1683 kcal ● 145g proteína (35%) ● 113g gordura (61%) ● 15g carboidrato (4%) ● 6g fibra (1%)

### Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Copos de bacon e ovo**  
2 copinho(s)- 240 kcal

### Almoço

625 kcal, 60g proteína, 3g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Coxas de frango com tomilho e limão**  
490 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Rolinhos de presunto com queijo**  
2 rolinho(s)- 216 kcal

### Jantar

605 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
4 oz- 279 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
325 kcal

## Day 4

1635 kcal ● 128g proteína (31%) ● 115g gordura (64%) ● 16g carboidrato (4%) ● 6g fibra (1%)

### Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 1g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Copos de bacon e ovo**  
2 copinho(s)- 240 kcal

### Almoço

575 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Frango frito low carb**  
8 onças (oz)- 468 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
107 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Rolinhos de presunto com queijo**  
2 rolinho(s)- 216 kcal

### Jantar

605 kcal, 48g proteína, 9g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
4 oz- 279 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
325 kcal

## Day 5

1731 kcal ● 109g proteína (25%) ● 134g gordura (70%) ● 14g carboidrato (3%) ● 8g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Rolinhos de presunto com queijo**  
2 rolinho(s)- 216 kcal

### Almoço

575 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Frango frito low carb**  
8 onças (oz)- 468 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
107 kcal

### Jantar

655 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
122 kcal



**Bife com manteiga de ervas**  
531 kcal

## Day 6

1697 kcal ● 109g proteína (26%) ● 130g gordura (69%) ● 13g carboidrato (3%) ● 10g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Castanhas de macadâmia**  
109 kcal



**Chips de presunto com salsa**  
4 fatias- 105 kcal

### Almoço

545 kcal, 42g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Carnitas na panela elétrica**  
8 oz- 410 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

### Jantar

655 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
122 kcal



**Bife com manteiga de ervas**  
531 kcal

## Day 7

1667 kcal ● 126g proteína (30%) ● 120g gordura (65%) ● 14g carboidrato (3%) ● 8g fibra (2%)

### Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Omelete estilo Southwest com bacon**  
287 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Castanhas de macadâmia**  
109 kcal



**Chips de presunto com salsa**  
4 fatias- 105 kcal

### Almoço

545 kcal, 42g proteína, 2g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Carnitas na panela elétrica**  
8 oz- 410 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

### Jantar

625 kcal, 47g proteína, 7g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Coxas de frango assadas**  
6 oz- 385 kcal



**Cogumelos salteados**  
10 oz cogumelos- 238 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
15 grande (750g)
- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (53g)
- manteiga  
1 vara (117g)
- queijo  
1 xícara, ralado (126g)

## Bebidas

- água  
5 colher de chá (mL)

## Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele  
2 lbs (945g)
- peru moído, cru  
1 lbs (454g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
14 oz (397g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 oz (mL)
- azeite  
2 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
3 g (3g)
- pimenta-do-reino  
5 pitada (1g)
- tomilho seco  
1 1/2 g (1g)
- mostarda marrom tipo deli  
3/4 colher de sopa (11g)
- tempero cajun  
1/4 colher de sopa (1g)
- mostarda Dijon  
1 colher de chá (5g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado  
5 xícara (455g)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)  
3/4 xícara (216g)
- molho picante  
1 colher de sopa (mL)

## Outro

- torresmo  
2 1/2 oz (71g)
- couve-flor congelada  
3 xícara (340g)
- coxas de frango, com pele  
1 lbs (454g)

## Produtos suínos

- bacon cru  
7 fatia(s) (198g)
- bacon, cozido  
10 fatia(s) (100g)
- paleta de porco  
1 lbs (453g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
2 2/3 colher de sopa (mL)

## Salsichas e embutidos

- presunto fatiado  
14 fatia (322g)

## Doces

- mel  
1/2 colher de sopa (11g)

## Produtos bovinos

- entrecôte cru  
10 oz (284g)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
1 oz (28g)

- abobrinha**  
2 médio (392g)
  - ervilhas sugar snap congeladas**  
3 1/3 xícara (480g)
  - pimentão**  
3 colher de sopa, picado (28g)
  - cebola**  
3 colher de sopa picada (30g)
  - salsa fresca**  
1 colher de sopa (4g)
  - alho**  
1 dente (de alho) (3g)
  - cogumelos**  
10 oz (284g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Mini muffins de ovo e queijo

5 mini muffin(s) - 280 kcal ● 22g proteína ● 21g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 1/2 grande (125g)  
**água**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**queijo cheddar**  
1/4 xícara, ralado (26g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
5 grande (250g)  
**água**  
5 colher de chá (mL)  
**queijo cheddar**  
1/2 xícara, ralado (53g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Copos de bacon e ovo

2 copinho(s) - 240 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**bacon, cozido**  
2 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**bacon, cozido**  
4 fatia(s) (40g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Asse o bacon em uma assadeira por cerca de 10 minutos até que esteja quase cozido, mas ainda flexível. Reserve sobre papel-toalha.
3. Unte a forma de muffin e coloque uma fatia de bacon em cada cavidade, envolvendo as laterais. Quebre um ovo em cada cavidade.
4. Asse por 12–15 minutos até que os ovos estejam cozidos. Retire da forma e deixe esfriar ligeiramente. Sirva.
5. Observação para preparo de refeições: armazene o excedente em recipiente hermético na geladeira ou embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**coxa de frango desossada e sem pele**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

### 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Coxas de frango com tomilho e limão

490 kcal ● 58g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**coxa de frango desossada e sem pele**  
2/3 lb (302g)  
**tomilho seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**coxa de frango desossada e sem pele**  
1 1/3 lb (605g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**suco de limão**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar 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 marinhar 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.

### 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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho picante**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero cajun**  
1/3 colher de chá (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
1/2 lbs (227g)  
**torresmo, esmagado**  
1/4 oz (7g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**paleta de porco**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**paleta de porco**  
1 lbs (453g)

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.

### 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Torresmo e salsa

174 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**salsa (molho)**  
4 colher de sopa (72g)  
**torresmo**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa (molho)**  
1/2 xícara (144g)  
**torresmo**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**presunto fatiado**  
2 fatia (46g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo**  
1 xícara, ralado (126g)  
**presunto fatiado**  
6 fatia (138g)

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

### Chips de presunto com salsa

4 fatias - 105 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**presunto fatiado**  
4 fatia (92g)  
**salsa (molho)**  
2 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**  
8 fatia (184g)  
**salsa (molho)**  
4 colher de sopa (72g)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Peru moído básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

### Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s) - 245 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bacon cru**  
1 1/2 fatia(s) (43g)  
**couve-flor congelada**  
1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon cru**  
3 fatia(s) (85g)  
**couve-flor congelada**  
3 xícara (340g)

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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

4 oz - 279 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**mostarda marrom tipo deli**  
1 colher de chá (6g)  
**mel**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**tomilho seco**  
2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mostarda marrom tipo deli**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**mel**  
1/2 colher de sopa (11g)  
**tomilho seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

### 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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Bife com manteiga de ervas

531 kcal ● 25g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**entrecôte cru**  
5 oz (142g)  
**mostarda Dijon**  
4 pitada (3g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**salsa fresca, picado**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**manteiga, amolecido**  
1 colher de sopa (14g)  
**alho, finamente picado**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**entrecôte cru**  
10 oz (284g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de chá (5g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**salsa fresca, picado**  
1 colher de sopa (4g)  
**manteiga, amolecido**  
2 colher de sopa (28g)  
**alho, finamente picado**  
1 dente (de alho) (3g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

**coxa de frango com osso e pele, crua**

6 oz (170g)

**tomilho seco**

1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
  2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
  3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
  4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final.
- Sirva.

### Cogumelos salteados

10 oz cogumelos - 238 kcal ● 9g proteína ● 19g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 10 oz cogumelos

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**cogumelos, fatiado**

10 oz (284g)

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.