

Meal Plan - Dieta keto de 2100 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 2137 kcal ● 203g proteína (38%) ● 133g gordura (56%) ● 24g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Lanches

325 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

785 kcal, 84g proteína, 9g carboidratos líquidos, 44g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Salada básica de frango e espinafre

609 kcal

Jantar

690 kcal, 76g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



Frango com ranch

12 oz- 691 kcal

Day 2 2055 kcal ● 152g proteína (30%) ● 142g gordura (62%) ● 23g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Lanches

325 kcal, 21g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

710 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 61g gordura



Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

685 kcal, 84g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal



Tilápis frita na frigideira

14 oz- 521 kcal

Day 3

2088 kcal ● 183g proteína (35%) ● 135g gordura (58%) ● 16g carboidrato (3%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

785 kcal, 72g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



Bife clássico
12 onça(s) de bife- 713 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
1 xícara(s)- 71 kcal

Jantar

685 kcal, 84g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Tilápia frita na frigideira
14 oz- 521 kcal

Day 4

2045 kcal ● 180g proteína (35%) ● 124g gordura (55%) ● 25g carboidrato (5%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

710 kcal, 103g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Vagem com manteiga
147 kcal

Jantar

715 kcal, 50g proteína, 10g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Salada de atum com abacate
436 kcal

Day 5

2069 kcal ● 227g proteína (44%) ● 109g gordura (48%) ● 25g carboidrato (5%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

360 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com bacon e abacate
2 fatias- 276 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostatinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

710 kcal, 103g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Vagem com manteiga
147 kcal

Jantar

735 kcal, 98g proteína, 9g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Peito de frango picante com alho e limão
15 oz- 581 kcal

Day 6

2054 kcal ● 165g proteína (32%) ● 133g gordura (58%) ● 23g carboidrato (5%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

780 kcal, 104g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Vagem com manteiga
147 kcal



Peito de frango ao balsâmico
16 oz- 631 kcal

Jantar

705 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 54g gordura



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
3 xícara(s)- 192 kcal

Day 7

2054 kcal ● 165g proteína (32%) ● 133g gordura (58%) ● 23g carboidrato (5%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Abacate

176 kcal

Almoço

780 kcal, 104g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Vagem com manteiga

147 kcal



Peito de frango ao balsâmico

16 oz- 631 kcal

Jantar

705 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 54g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

3 xícara(s)- 192 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
2 1/2 oz (mL)
- molho ranch
3 colher de sopa (mL)
- molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- molho para marinhar
1 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
12 grande (600g)
- queijo
2 xícara, ralado (210g)
- queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- manteiga
3/4 vara (82g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
5 g (5g)
- sal
1/2 oz (16g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- pimenta caiena
1 1/4 pitada (0g)
- páprica
3/4 pitada (0g)
- tomilho seco
1 1/4 pitada, moído (0g)
- manjericão fresco
4 folhas (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
15 1/2 xícara(s) (465g)
- alho
8 dente(s) (de alho) (24g)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- pecas
4 colher de sopa, metades (25g)
- amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
4 fatia (92g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2899g)

Outro

- mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)
- guacamole industrializado
1 xícara (232g)
- couve-flor ralada congelada
7 xícara, congelada (742g)
- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
1 3/4 lbs (784g)
- atum enlatado
1 lata (172g)

Produtos suíños

- bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
4 1/3 abacate(s) (871g)

- ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (194g)
- cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com bacon e abacate

2 fatias - 276 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amasse o abacate com o cabo de um garfo.
3. Quando o bacon estiver pronto, corte em pedaços pequenos e coloque uma boa quantidade de abacate por cima.
4. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.



Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
óleo
2 colher de chá (mL)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
3/4 lbs (340g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 2

Comer em dia 2

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 taco(s)

queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrie com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Bife clássico

12 onça(s) de bife - 713 kcal ● 69g proteína ● 49g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onça(s) de bife

óleo

1 colher de chá (mL)

bife de sirloin cru

3/4 lbs (340g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho para marinhar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

molho para marinhar

1 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (27g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (27g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango ao balsâmico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
presunto fatiado
4 fatia (92g)

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 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)

Para todas as 3 refeições:

queijo
1 xícara, ralado (126g)
guacamole industrializado
1/2 xícara (139g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
azeite
4 colher de chá (mL)

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

Tilápia frita na frigideira

14 oz - 521 kcal ● 79g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
tilápia, crua
14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
sal
1 colher de chá (7g)
tilápia, crua
1 3/4 lbs (784g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
atum enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

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 4 ↗

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



cebola

2 colher de chá, picado (10g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

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.

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até $\frac{1}{2}$ " de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

3 xícara(s) - 192 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
couve-flor ralada congelada
3 xícara, congelada (318g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
espinafre fresco, picado
1 1/2 xícara(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
couve-flor ralada congelada
6 xícara, congelada (636g)
alho, picado
6 dente (de alho) (18g)
espinafre fresco, picado
3 xícara(s) (90g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.