

Meal Plan - Dieta keto de 2200 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

2151 kcal ● 219g proteína (41%) ● 128g gordura (54%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Queijo
1 1/3 oz- 153 kcal

Lanches

245 kcal, 19g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pepperoni de peru
30 fatias- 129 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Almoço

750 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal

Jantar

745 kcal, 114g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tomates assados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal

Day 2

2210 kcal ● 175g proteína (32%) ● 150g gordura (61%) ● 27g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Queijo
1 1/3 oz- 153 kcal

Lanches

245 kcal, 19g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pepperoni de peru
30 fatias- 129 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Almoço

750 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 52g gordura



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal

Jantar

800 kcal, 69g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar
9 1/3 oz- 535 kcal



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal

Day 3

2207 kcal ● 145g proteína (26%) ● 167g gordura (68%) ● 22g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal

Jantar

800 kcal, 69g proteína, 6g carboidratos líquidos, 53g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar

9 1/3 oz- 535 kcal



Brócolis com manteiga

2 xícara(s)- 267 kcal

Day 4

2160 kcal ● 144g proteína (27%) ● 159g gordura (66%) ● 23g carboidrato (4%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal

Jantar

755 kcal, 68g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de girassol

316 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 5

2146 kcal ● 166g proteína (31%) ● 143g gordura (60%) ● 27g carboidrato (5%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 25g proteína, 1g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal

Lanches

255 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

780 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal



Espinafre salteado simples

398 kcal

Jantar

755 kcal, 68g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de girassol

316 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 6

2175 kcal

215g proteína (39%)


127g gordura (53%)

24g carboidrato (4%)

19g fibra (4%)


Café da manhã

335 kcal, 4g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Morangos com creme

153 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

340 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s)- 324 kcal




Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

780 kcal, 63g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Coxas de frango básicas

9 oz- 383 kcal




Espinafre salteado simples

398 kcal


Jantar

720 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz- 691 kcal

Day 7

2169 kcal

213g proteína (39%)


134g gordura (56%)

17g carboidrato (3%)

11g fibra (2%)


Café da manhã

335 kcal, 4g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Morangos com creme

153 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

340 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s)- 324 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Almoço

775 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 56g gordura



Asas de frango ao molho Buffalo

16 oz- 676 kcal




Espinafre salteado simples

100 kcal


Jantar

720 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz- 691 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo
1/2 lbs (202g)
- ☐ queijo parmesão
1/3 xícara (23g)
- ☐ manteiga
4 colher de sopa (57g)
- ☐ queijo de cabra
10 oz (284g)
- ☐ creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (823g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)
- ☐ brócolis congelado
6 xícara (546g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
- ☐ espinafre fresco
36 xícara(s) (1080g)
- ☐ alho
4 1/2 dente (de alho) (14g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni de peru
60 fatias (106g)
- ☐ presunto fatiado
6 fatia (138g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 1/3 colher de sopa (16g)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ torresmo
3/4 oz (21g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (210g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1/4 xícara (69g)
- ☐ azeite
4 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 2/3 lbs (2532g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 lbs (454g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
28 fatia(s) (280g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ morangos
1/2 xícara, fatiada (83g)

- ☐ **miolos de girassol**
1/4 lbs (127g)
 - ☐ **castanhas de caju torradas**
1/2 xícara (69g)
 - ☐ **pecãs**
1/2 xícara, metades (50g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(364g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bacon

7 fatia(s) - 354 kcal ● 25g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacon, cozido
7 fatia(s) (70g)

Para todas as 3 refeições:

bacon, cozido
21 fatia(s) (210g)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

morangos
4 colher de sopa, fatiada (42g)
creme de leite fresco
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

morangos
1/2 xícara, fatiada (83g)
creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante
3/4 colher de sopa (mL)
tempero cajun
4 pitada (1g)
coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)
torresmo, esmagado
10 3/4 g (11g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1 colher de chá (2g)
coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)
torresmo, esmagado
3/4 oz (21g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
queijo de cabra
1/4 lbs (99g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
bacon, cozido
3 1/2 fatia(s) (35g)
miolos de girassol
3 1/2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 xícara (210g)
queijo de cabra
1/2 lbs (198g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
bacon, cozido
7 fatia(s) (70g)
miolos de girassol
2 1/3 colher de sopa (28g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
 2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
 3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.
-

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal  48g proteína  21g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
óleo
3/4 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.

Espinafre salteado simples

398 kcal  14g proteína  29g gordura  9g carboidrato  11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
alho, cortado em cubos
2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
azeite
4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
32 xícara(s) (960g)
alho, cortado em cubos
4 dente (de alho) (12g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asas de frango ao molho Buffalo

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



Rende 16 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

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

Espinafre salteado simples

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



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)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pepperoni de peru

30 fatias - 129 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepperoni de peru
30 fatias (53g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni de peru
60 fatias (106g)

- 1. Aproveite.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s) - 324 kcal 26g proteína 23g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1/2 xícara, ralado (63g)
presunto fatiado
3 fatia (69g)

Para todas as 2 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.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal 1g proteína 0g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal  0g proteína  2g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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

18 oz - 714 kcal  113g proteína  29g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Rende 18 oz

**peito de frango sem pele e sem osso,
cru**

18 oz (504g)

óleo

1 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.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Peitos de frango ao molho Caesar

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

9 1/3 oz (265g)

molho Caesar para salada

2 1/3 colher de sopa (34g)

queijo parmesão

2 1/3 colher de sopa (12g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 2/3 oz (529g)

molho Caesar para salada

1/4 xícara (69g)

queijo parmesão

1/4 xícara (23g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

manteiga

4 colher de sopa (57g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (99g)

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
abacates, picado
2/3 abacate(s) (134g)
óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
16 oz (454g)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
3 1/2 colher de chá (8g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 1/3 colher de sopa (16g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. \r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. \r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. \r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. \r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. \r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). \r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. \r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. \r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.