

Meal Plan - Dieta keto de 2300 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 2291 kcal ● 200g proteína (35%) ● 149g gordura (58%) ● 26g carboidrato (5%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos mexidos com pesto

4 ovos- 396 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

265 kcal, 21g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Torresmo

1 oz- 149 kcal

Almoço

760 kcal, 100g proteína, 9g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

Jantar

855 kcal, 51g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



Castanhas de macadâmia

326 kcal



Salada simples de sardinha

531 kcal

Day 2 2275 kcal ● 192g proteína (34%) ● 152g gordura (60%) ● 23g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos mexidos com pesto

4 ovos- 396 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

760 kcal, 100g proteína, 9g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

Jantar

840 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 69g gordura



Castanhas de macadâmia

326 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal

Day 3

2298 kcal ● 234g proteína (41%) ● 133g gordura (52%) ● 23g carboidrato (4%) ● 18g fibra (3%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Ovo na berinjela
361 kcal

Lanches

285 kcal, 3g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

770 kcal, 78g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Bife de atum selado simples
10 2/3 oz- 470 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga
3 1/2 xícara(s)- 301 kcal

Jantar

765 kcal, 127g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz de couve-flor
1 xícara(s)- 61 kcal



Peito de frango marinado
20 oz- 707 kcal

Day 4

2255 kcal ● 213g proteína (38%) ● 134g gordura (53%) ● 27g carboidrato (5%) ● 22g fibra (4%)

Café da manhã

475 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo
1 oz- 114 kcal



Ovo na berinjela
361 kcal

Lanches

285 kcal, 3g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

770 kcal, 78g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Bife de atum selado simples
10 2/3 oz- 470 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga
3 1/2 xícara(s)- 301 kcal

Jantar

725 kcal, 106g proteína, 11g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango estilo Southwest
16 oz- 724 kcal

Day 5

2301 kcal ● 202g proteína (35%) ● 150g gordura (59%) ● 19g carboidrato (3%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

380 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal

Lanches

325 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

4 enrolado(s)- 211 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

820 kcal, 64g proteína, 5g carboidratos líquidos, 58g gordura



Espinafre salteado simples

149 kcal



Salmão assado com pesto

10 oz- 673 kcal

Jantar

770 kcal, 75g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Hambúrguer simples de peru

3 hambúrguer(es)- 563 kcal

Day 6

2241 kcal ● 196g proteína (35%) ● 143g gordura (57%) ● 26g carboidrato (5%) ● 17g fibra (3%)

Café da manhã

380 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal

Lanches

325 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre

4 enrolado(s)- 211 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

765 kcal, 58g proteína, 11g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de frango com limão e endro

397 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

770 kcal, 75g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Hambúrguer simples de peru

3 hambúrguer(es)- 563 kcal

Day 7

2251 kcal ● 177g proteína (31%) ● 151g gordura (60%) ● 28g carboidrato (5%) ● 17g fibra (3%)

Café da manhã

380 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
297 kcal

Lanches

325 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Enrolados de presunto, queijo e espinafre
4 enrolado(s)- 211 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Almoço

765 kcal, 58g proteína, 11g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de frango com limão e endro
397 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

780 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 55g gordura



Brócolis com manteiga
2 1/2 xícara(s)- 334 kcal



Frango caprese
6 oz- 448 kcal

Lista de Compras



Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)

Outro

- torresmo
2 oz (57g)
- folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
- couve-flor congelada
8 xícara (907g)
- tempero italiano
3 pitada (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
23 grande (1150g)
- manteiga
7/8 vara (99g)
- queijo
1/3 lbs (155g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (254g)
- mussarela fresca
1 1/2 oz (43g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
1/2 xícara (115g)

Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- espinafre fresco
2 pacote (280 g) (540g)
- pepino
1 pepino (~21 cm) (301g)
- tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (129g)
- berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)
- azeite
3 oz (mL)
- molho para marinhar
10 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2473g)
- peru moído, cru
1 1/2 lbs (680g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas
4 oz (113g)
- pecas
1 xícara, metades (99g)

Peixes e mariscos

- sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- postas de atum yellowfin, cru
1 1/3 lbs (604g)
- salmão
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
2 fl oz (mL)
- abacates
1 abacate(s) (201g)

Especiarias e ervas

- tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- sal
3 g (3g)
- endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

- pimentão**
2 médio (238g)
- brócolis congelado**
8 1/2 xícara (774g)
- alho**
3/4 dente (de alho) (2g)

- manjericão fresco**
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado**
12 fatia (276g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com pesto

4 ovos - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
molho pesto
4 colher de sopa (64g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos.

Sirva.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo

1 oz - 114 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal ● 29g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
6 colher de sopa (85g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (254g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada básica de frango e espinafre

761 kcal ● 100g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
10 xícara(s) (300g)
óleo
5 colher de chá (mL)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
30 oz (851g)

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 3 e dia 4

Bife de atum selado simples

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de chá (mL)
postas de atum yellowfin, cru
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
postas de atum yellowfin, cru
1 1/3 lbs (604g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Arroz de couve-flor com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 301 kcal ● 4g proteína ● 26g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
couve-flor congelada
3 1/2 xícara (397g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/3 xícara (63g)
couve-flor congelada
7 xícara (794g)

1. Prepare o arroz de couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto ainda estiver quente, misture a manteiga com o arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra

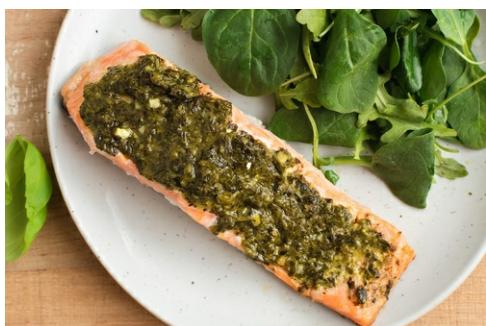


pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

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.

Salmão assado com pesto

10 oz - 673 kcal ● 59g proteína ● 48g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

salmo
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)
molho pesto
5 colher de chá (27g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga. \r\nEspalhe o pesto sobre o salmão. \r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de frango com limão e endro

397 kcal ● 53g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (223g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
16 oz (447g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Adicione os peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até o frango não apresentar mais cor rosada por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar ligeiramente.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Coloque o frango desfiado em uma tigela e adicione o óleo, o endro, o suco de limão e uma pitada de sal. Misture até o frango ficar bem envolvido.
4. Adicione as folhas na tigela e cubra com o frango e o pepino. Regue o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde a mistura de frango desfiado na geladeira em um recipiente hermético. Monte a salada no dia para melhor frescor.

Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:
amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
torresmo
2 oz (57g)

1. Aproveite.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Enrolados de presunto, queijo e espinafre

4 enrolado(s) - 211 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

presunto fatiado
4 fatia (92g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
espinafre fresco
20 folhas (20g)

Para todas as 3 refeições:

presunto fatiado
12 fatia (276g)
queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
espinafre fresco
60 folhas (60g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**nozes de macadâmia sem casca,
torradas**
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui
instruções.

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
**Vinagrete comprado pronto, qualquer
sabor**
3 colher de sopa (mL)
**sardinhas, enlatadas em óleo,
escorrido**
2 lata (184g)

1. Coloque sardinhas sobre
uma tigela de folhas
verdes. Regue com
vinagrete por cima e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Castanhas de macadâmia

326 kcal ● 3g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**nozes de macadâmia sem casca,
torradas**
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui
instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, cortado em gomos
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
 2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
 3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3

Arroz de couve-flor

1 xícara(s) - 61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

couve-flor congelada
1 xícara (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Peito de frango marinado

20 oz - 707 kcal ● 126g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
molho para marinhar
10 colher de sopa (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.
-

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Frango estilo Southwest

16 oz - 724 kcal ● 106g proteína ● 26g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Rende 16 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
pimentão, cortado em tiras
2 médio (238g)

1. Esfregue o tempero para taco de maneira uniforme por todos os lados do frango.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado ou até ficar completamente cozido. Retire e reserve.
4. Adicione as pimentas fatiadas na frigideira e cozinhe por cerca de 5 minutos até amolecerem.
5. Sirva as pimentas e o frango no prato e polvilhe queijo por cima.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

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

Hambúrguer simples de peru

3 hambúrguer(es) - 563 kcal ● 67g proteína ● 33g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 colher de sopa (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.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

Brócolis com manteiga

2 1/2 xícara(s) - 334 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

sal
1 1/4 pitada (1g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

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.

Frango caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteína ● 26g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (168g)
manjericão fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 1/2 oz (43g)
tomates, cortado em quartos
2 1/4 tomatinhos (38g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.