

# Meal Plan - Dieta keto de 2400 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

2365 kcal ● 291g proteína (49%) ● 119g gordura (45%) ● 20g carboidrato (3%) ● 14g fibra (2%)

### Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos básicos**

4 ovo(s)- 318 kcal



**Espinafre salteado simples**

100 kcal

### Lanches

340 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Queijo**

2 oz- 229 kcal



**Castanhas de macadâmia**

109 kcal

### Almoço

800 kcal, 128g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

20 oz- 740 kcal

### Jantar

810 kcal, 120g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Peito de frango marinado**

18 oz- 636 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

## Day 2

2365 kcal ● 291g proteína (49%) ● 119g gordura (45%) ● 20g carboidrato (3%) ● 14g fibra (2%)

### Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos básicos**

4 ovo(s)- 318 kcal



**Espinafre salteado simples**

100 kcal

### Lanches

340 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Queijo**

2 oz- 229 kcal



**Castanhas de macadâmia**

109 kcal

### Almoço

800 kcal, 128g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

20 oz- 740 kcal

### Jantar

810 kcal, 120g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Peito de frango marinado**

18 oz- 636 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

## Day 3

2323 kcal ● 183g proteína (32%) ● 160g gordura (62%) ● 21g carboidrato (4%) ● 16g fibra (3%)

### Café da manhã

415 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
4 ovo(s)- 318 kcal



**Espinafre salteado simples**  
100 kcal

### Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Mix de castanhas**  
1/3 xícara(s)- 290 kcal

### Almoço

775 kcal, 73g proteína, 7g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Frango caprese**  
8 oz- 597 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 1/2 xícara(s)- 178 kcal

### Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
163 kcal



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 1/2 coxa- 678 kcal

## Day 4

2390 kcal ● 165g proteína (28%) ● 179g gordura (67%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

### Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Sanduíche de bacon e ovo**  
1 sanduíche(s)- 442 kcal

### Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Mix de castanhas**  
1/3 xícara(s)- 290 kcal

### Almoço

820 kcal, 50g proteína, 11g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo e bacon**  
818 kcal

### Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
163 kcal



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 1/2 coxa- 678 kcal

## Day 5

2383 kcal ● 221g proteína (37%) ● 155g gordura (58%) ● 20g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

### Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Sanduíche de bacon e ovo**  
1 sanduíche(s)- 442 kcal

### Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Almoço

820 kcal, 50g proteína, 11g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo e bacon**  
818 kcal

### Jantar

835 kcal, 112g proteína, 5g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Bife de atum selado simples**  
16 oz- 705 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
127 kcal

Day 6

2357 kcal

270g proteína (46%)


126g gordura (48%)

21g carboidrato (4%)

14g fibra (2%)

Café da manhã

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




Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal


Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal




Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal


Almoço

860 kcal, 130g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango ao balsâmico

20 oz- 789 kcal




Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal


Jantar

855 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Camarão básico

14 oz- 479 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal

Day 7

2357 kcal

270g proteína (46%)


126g gordura (48%)

21g carboidrato (4%)

14g fibra (2%)

Café da manhã

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




Bacon

7 fatia(s)- 354 kcal


Lanches

290 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal




Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal


Almoço

860 kcal, 130g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango ao balsâmico

20 oz- 789 kcal




Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal


Jantar

855 kcal, 90g proteína, 14g carboidratos líquidos, 44g gordura



Camarão básico

14 oz- 479 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
13 oz (368g)
- ☐ ovos  
28 grande (1400g)
- ☐ mussarela fresca  
2 oz (57g)
- ☐ queijo azul  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queijo parmesão  
3 colher de sopa (15g)
- ☐ manteiga  
1/3 xícara (63g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas  
1 oz (28g)
- ☐ mix de nozes  
2/3 xícara (89g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite  
4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
1 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
10 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (2g)
- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
2 1/2 colher de sopa (17g)
- ☐ manjerição fresco  
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ tomilho seco  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ páprica  
3 pitada (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
13 1/4 xícara(s) (397g)
- ☐ alho  
4 1/2 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (382g)
- ☐ brócolis congelado  
7 xícara (637g)
- ☐ abobrinha  
4 médio (784g)
- ☐ aipo cru  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
4 2/3 xícara (672g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
7 3/4 lbs (3486g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
3 coxa(s) (510g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
2 colher de sopa (32g)

## Outro

- ☐ tempero italiano  
3/8 recipiente (≈21 g) (9g)
- ☐ couve-flor ralada congelada  
2 1/2 xícara, congelada (265g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
5 fatia(s) (142g)
- ☐ bacon, cozido  
26 fatia(s) (260g)

## Peixes e mariscos

- ☐ postas de atum yellowfin, cru  
1 lbs (453g)
- ☐ camarão, cru  
1 3/4 lbs (794g)

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**ovos**

4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**ovos**

12 grande (600g)

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 3 refeições:

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

12 xícara(s) (360g)

**alho, cortado em cubos**

1 1/2 dente (de alho) (5g)

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 4 e dia 5

### Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
6 fatia(s) (60g)  
**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
12 fatia(s) (120g)  
**ovos**  
4 grande (200g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pegue as tiras de bacon e corte-as ao meio no sentido do comprimento para dobrar efetivamente o número de tiras (12 para cada sanduíche).
3. Para cada lado de um "pão", use 6 tiras, com 3 posicionadas verticalmente e 3 horizontalmente. Entrelaça as peças para formar um tecido.
4. Quando ambos os lados do "pão" estiverem prontos, coloque-os em uma assadeira e cozinhe no forno por 20–30 minutos, virando na metade do tempo.
5. Cozinhe os ovos conforme sua preferência.
6. Retire o bacon do forno e, depois que esfriar um pouco, coloque os ovos entre os "pães" para formar o sanduíche.
7. Sirva.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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 2 refeições:

**bacon, cozido**  
14 fatia(s) (140g)

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.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tomates assados

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Peito de frango com limão e pimenta

20 oz - 740 kcal ● 127g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

1 1/4 lbs (560g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**tempero de limão e pimenta**

1 1/4 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

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

2 1/2 lbs (1120g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

2 1/2 colher de sopa (17g)

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.
-



## Almoço 2

Comer em dia 3

### Frango caprese

8 oz - 597 kcal ● 65g proteína ● 35g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

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

1/2 lbs (224g)

**manjerição fresco**

2 colher de sopa, picado (5g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**molho pesto**

2 colher de sopa (32g)

**tempero italiano**

4 pitada (2g)

**mussarela fresca, fatiado**

2 oz (57g)

**tomates, cortado em quartos**

3 tomatinhos (51g)

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 manjerição.
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.

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 1/2 xícara(s) - 178 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

**couve-flor ralada congelada**

2 1/2 xícara, congelada (265g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**alho, cortado em cubos**

2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)

**espinafre fresco, picado**

1 1/4 xícara(s) (37g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

818 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
1 xícara, ralado (127g)  
**queijo parmesão**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**bacon cru**  
1 1/2 fatia(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
2 1/4 xícara, ralado (254g)  
**queijo parmesão**  
3 colher de sopa (15g)  
**abobrinha**  
3 médio (588g)  
**bacon cru**  
3 fatia(s) (85g)

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 o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (567g)  
**vinagrete balsâmico**  
5 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
5 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**vinagrete balsâmico**  
10 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 1/4 colher de chá (5g)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
12 grande (600g)

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.

### 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 3 refeições:

**aipo cru**

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Peito de frango marinado

18 oz - 636 kcal ● 113g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

18 oz (504g)

**molho para marinar**

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

2 1/4 lbs (1008g)

**molho para marinar**

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
5 xícara (455g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

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

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1/2 médio (98g)  
**bacon cru**  
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**bacon cru**  
2 fatia(s) (57g)

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.

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**queijo azul**

3/4 oz (21g)

**tomilho seco**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**azeite**

1/2 colher de chá (mL)

**páprica**

1 1/2 pitada (0g)

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

1 1/2 coxa(s) (255g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**

1 1/2 oz (43g)

**tomilho seco**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**páprica**

3 pitada (1g)

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

3 coxa(s) (510g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
  2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
  3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
  4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.
-

## Bife de atum selado simples

16 oz - 705 kcal ● 111g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

### azeite

2 colher de sopa (mL)

### postas de atum yellowfin, cru

1 lbs (453g)

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.

## Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



### pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

### tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

### tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

### sal

2 pitada (2g)

### alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Camarão básico

14 oz - 479 kcal ● 80g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)

**camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)**

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)**

1 3/4 lbs (794g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

### Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá (0g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**manteiga**

2 1/3 colher de sopa (32g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 1/3 xícara (336g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá (0g)

**sal**

1/2 colher de chá (1g)

**manteiga**

1/3 xícara (63g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

4 2/3 xícara (672g)

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