

Meal Plan - Dieta keto de 2500 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

2489 kcal ● 171g proteína (27%) ● 185g gordura (67%) ● 21g carboidrato (3%) ● 14g fibra (2%)

Café da manhã

395 kcal, 25g proteína, 2g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Bacon

6 fatia(s)- 303 kcal

Lanches

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



Castanhas de macadâmia

109 kcal



Queijo

2 oz- 229 kcal

Almoço

855 kcal, 89g proteína, 9g carboidratos líquidos, 50g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal

Jantar

905 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 75g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

681 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 2

2461 kcal ● 168g proteína (27%) ● 187g gordura (68%) ● 16g carboidrato (3%) ● 10g fibra (2%)

Café da manhã

395 kcal, 25g proteína, 2g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Bacon

6 fatia(s)- 303 kcal

Lanches

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



Castanhas de macadâmia

109 kcal



Queijo

2 oz- 229 kcal

Almoço

890 kcal, 68g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa- 678 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal

Jantar

840 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2510 kcal ● 179g proteína (29%) ● 188g gordura (67%) ● 17g carboidrato (3%) ● 9g fibra (1%)

Café da manhã

440 kcal, 36g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Copos de bacon e ovo
3 copinho(s)- 360 kcal

Lanches

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



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Queijo
2 oz- 229 kcal

Almoço

890 kcal, 68g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura



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



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Jantar

840 kcal, 61g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



Coxas ao molho Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2469 kcal ● 243g proteína (39%) ● 147g gordura (54%) ● 30g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

Café da manhã

440 kcal, 36g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Copos de bacon e ovo
3 copinho(s)- 360 kcal

Lanches

330 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Iogurte grego com baixo teor de açúcar
2 recipiente(s)- 156 kcal

Almoço

855 kcal, 68g proteína, 13g carboidratos líquidos, 56g gordura



Bacalhau assado simples
12 oz- 445 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
326 kcal

Jantar

845 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 40g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal

Day 5

2457 kcal ● 215g proteína (35%) ● 159g gordura (58%) ● 26g carboidrato (4%) ● 17g fibra (3%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Lanches

330 kcal, 28g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Iogurte grego com baixo teor de açúcar
2 recipiente(s)- 156 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 9g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Cubos de bife
8 onça(s)- 563 kcal

Jantar

845 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 40g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
14 oz- 518 kcal

Day 6

2450 kcal ● 217g proteína (35%) ● 159g gordura (59%) ● 25g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Castanhas de macadâmia
109 kcal

Lanches

335 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
3 rolinho(s)- 324 kcal



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

Almoço

830 kcal, 95g proteína, 8g carboidratos líquidos, 44g gordura



Hambúrguer simples de peru
4 hambúrguer(es)- 750 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Jantar

855 kcal, 69g proteína, 12g carboidratos líquidos, 57g gordura



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga
4 xícara(s)- 344 kcal

Day 7

2450 kcal ● 217g proteína (35%) ● 159g gordura (59%) ● 25g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

425 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Castanhas de macadâmia

109 kcal

Lanches

335 kcal, 27g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Rolinhos de presunto com queijo

3 rolinho(s)- 324 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

830 kcal, 95g proteína, 8g carboidratos líquidos, 44g gordura



Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es)- 750 kcal



Ervilha-torta

82 kcal

Jantar

855 kcal, 69g proteína, 12g carboidratos líquidos, 57g gordura



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal



Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s)- 344 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
3 oz (85g)
- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (40g)
- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
2/3 lbs (296g)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ queijo azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ manteiga
1 vara (115g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ ovos
18 grande (900g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
21 fatia(s) (210g)
- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1157g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
- ☐ peru moído, cru
2 lbs (907g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
4 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
4 recipiente(s) (600g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 1/2 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ páprica
3 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
5/8 abacate(s) (126g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
1/2 lbs (227g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
6 fatia (138g)

- ☐ **abobrinha**
6 médio (1176g)
 - ☐ **alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
 - ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (259g)
 - ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
6 xícara (864g)
 - ☐ **cebola**
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
 - ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Bacon

6 fatia(s) - 303 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

bacon, cozido
12 fatia(s) (120g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Copos de bacon e ovo

3 copinho(s) - 360 kcal ● 29g proteína ● 26g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)
bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)
bacon, cozido
6 fatia(s) (60g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

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 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

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

13 1/3 oz (373g)

óleo

2 1/2 colher de chá (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.

Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal ● 5g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



azeite
2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bacalhau assado simples

12 oz - 445 kcal ● 61g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
azeite
1 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.

Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal ● 5g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



azeite
2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

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.

Cubos de bife

8 onça(s) - 563 kcal ● 46g proteína ● 42g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onça(s)

bife de sirloin cru

1/2 lbs (227g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado em cubos

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

manteiga, à temperatura ambiente

1/2 colher de sopa (7g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer simples de peru

4 hambúrguer(es) - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru

1 lbs (454g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru

2 lbs (907g)

óleo

4 colher de chá (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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Queijo

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



Para uma única refeição:

queijo
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

queijo
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de açúcar

2 recipiente(s) - 156 kcal 24g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
2 recipiente(s) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado
4 recipiente(s) (600g)

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.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada com bacon e queijo de cabra

681 kcal ● 35g proteína ● 57g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

queijo de cabra

3 oz (85g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

bacon, cozido

3 fatia(s) (30g)

miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

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.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

coxas de frango, com pele

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

coxas de frango, com pele

1 2/3 lbs (756g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
bacon cru
4 fatia(s) (113g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

14 oz - 518 kcal ● 89g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 oz (392g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
2 1/2 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (784g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
1 3/4 colher de sopa (12g)

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.
FOGÃO
Aqueça 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.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango básicas

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



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lbs (680g)

óleo

1 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.

Arroz de couve-flor com manteiga

4 xícara(s) - 344 kcal ● 4g proteína ● 29g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/3 xícara (72g)

couve-flor congelada

8 xícara (907g)

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.