

# Meal Plan - Dieta keto de 2600 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

2618 kcal ● 152g proteína (23%) ● 206g gordura (71%) ● 27g carboidrato (4%) ● 13g fibra (2%)

### Café da manhã

410 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Queijo**

1 oz- 114 kcal



**Ovos mexidos com alto teor de proteína**

297 kcal

### Lanches

355 kcal, 30g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal



**Rolinhos de presunto com queijo**

2 rolinho(s)- 216 kcal

### Almoço

935 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 82g gordura



**Salsichas com purê de couve-flor**

2 salsicha(s)- 936 kcal

### Jantar

915 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Coxas ao molho Buffalo**

10 2/3 oz- 622 kcal



**Salada de tomate e abacate**

293 kcal

## Day 2

2592 kcal ● 252g proteína (39%) ● 161g gordura (56%) ● 20g carboidrato (3%) ● 13g fibra (2%)

### Café da manhã

410 kcal, 36g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Queijo**

1 oz- 114 kcal



**Ovos mexidos com alto teor de proteína**

297 kcal

### Lanches

355 kcal, 30g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal



**Rolinhos de presunto com queijo**

2 rolinho(s)- 216 kcal

### Almoço

900 kcal, 138g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Arroz de couve-flor**

1 xícara(s)- 61 kcal



**Costeletas de porco ao curry**

3 1/2 costeleta(s)- 837 kcal

### Jantar

930 kcal, 48g proteína, 10g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Queijo em tiras**

2 palito(s)- 165 kcal



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada de atum com abacate**

327 kcal



## Day 3

2549 kcal ● 206g proteína (32%) ● 164g gordura (58%) ● 27g carboidrato (4%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Abacate**

351 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Nozes**

1/6 xícara(s)- 131 kcal



**Canapés de pepino**

1 petisco(s)- 95 kcal



**Framboesas**

1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

900 kcal, 138g proteína, 4g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Arroz de couve-flor**

1 xícara(s)- 61 kcal



**Costeletas de porco ao curry**

3 1/2 costeleta(s)- 837 kcal

### Jantar

930 kcal, 48g proteína, 10g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Queijo em tiras**

2 palito(s)- 165 kcal



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada de atum com abacate**

327 kcal

## Day 4

2614 kcal ● 223g proteína (34%) ● 166g gordura (57%) ● 25g carboidrato (4%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Abacate**

351 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Nozes**

1/6 xícara(s)- 131 kcal



**Canapés de pepino**

1 petisco(s)- 95 kcal



**Framboesas**

1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

965 kcal, 132g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**

20 oz- 740 kcal



**Brócolis com manteiga**

1 2/3 xícara(s)- 223 kcal

### Jantar

930 kcal, 72g proteína, 5g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**

2 xícara(s)- 140 kcal



**Asas de frango ao molho Buffalo**

18 2/3 oz- 788 kcal



## Day 5

2538 kcal ● 167g proteína (26%) ● 184g gordura (65%) ● 27g carboidrato (4%) ● 27g fibra (4%)

### Café da manhã

460 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Abacate**

351 kcal

### Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Castanhas de macadâmia**

218 kcal



**Canapés de pepino com atum**

115 kcal

### Almoço

870 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Aspargos**

188 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**

16 oz- 680 kcal

### Jantar

875 kcal, 46g proteína, 12g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Linguíça italiana**

3 unidade(s)- 771 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

## Day 6

2582 kcal ● 286g proteína (44%) ● 143g gordura (50%) ● 19g carboidrato (3%) ● 18g fibra (3%)

### Café da manhã

470 kcal, 60g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Tigela paleo de carne e ovo**

471 kcal

### Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Castanhas de macadâmia**

218 kcal



**Canapés de pepino com atum**

115 kcal

### Almoço

870 kcal, 94g proteína, 6g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Aspargos**

188 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**

16 oz- 680 kcal

### Jantar

910 kcal, 113g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**

16 oz- 631 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**

4 xícara(s)- 279 kcal



Day 7

2580 kcal

225g proteína (35%)


166g gordura (58%)

21g carboidrato (3%)

26g fibra (4%)

Café da manhã

470 kcal, 60g proteína, 1g carboidratos líquidos, 25g gordura




Tigela paleo de carne e ovo

471 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 26g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal




Canapés de pepino com atum

115 kcal

Almoço

865 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal




Salada de ovo com abacate e bacon

500 kcal


Jantar

910 kcal, 113g proteína, 9g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango ao balsâmico

16 oz- 631 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal





## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
17 grande (850g)
- ☐ queijo  
6 oz (169g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3/4 xícara (170g)
- ☐ manteiga  
2 2/3 colher de sopa (38g)
- ☐ queijo em tiras  
4 vara (112g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
6 fatia (138g)
- ☐ linguiça de porco, crua  
2 link (110 g cada) (226g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
6 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Outro

- ☐ couve-flor congelada  
3 1/2 xícara (397g)
- ☐ coxas de frango, com pele  
2/3 lbs (302g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua  
3 linguiça (323g)
- ☐ tempero italiano  
1 colher de chá (4g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (115g)
- ☐ tomates  
1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)
- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ brócolis congelado  
13 xícara (1198g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
2/3 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/3 oz (9g)
- ☐ alho em pó  
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ curry em pó  
1 3/4 colher de chá (4g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 1/4 colher de sopa (9g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
5 abacate(s) (980g)
- ☐ suco de limão  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ framboesas  
1 xícara (123g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas  
1/2 lbs (198g)
- ☐ amêndoas  
6 colher de sopa, inteira (54g)
- ☐ nozes  
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
2 3/4 lata (480g)
- ☐ tilápia, crua  
2 lbs (896g)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso  
7 pedaço (1246g)
- ☐ bacon, cozido  
2 fatia(s) (20g)

## Produtos de aves



☐ aspargos  
3/4 lbs (340g)

### Sopas, molhos e caldos

☐ molho Frank's Red Hot  
5 colher de sopa (mL)

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/4 lbs (1467g)

☐ asas de frango, com pele, cruas  
18 3/4 oz (530g)

### Produtos bovinos

☐ carne moída (93% magra)  
1 lbs (454g)

---



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## 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 2 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)

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.



# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal  4g proteína  9g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

## Abacate

351 kcal  4g proteína  30g gordura  4g carboidrato  14g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**abacates**  
3 abacate(s) (603g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)

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



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Tigela paleo de carne e ovo

471 kcal  60g proteína  25g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**carne moída (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**carne moída (93% magra)**  
1 lbs (454g)  
**ovos**  
4 grande (200g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.



## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salsichas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 936 kcal ● 35g proteína ● 82g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

**linguiça de porco, crua**  
2 link (110 g cada) (226g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**couve-flor congelada**  
1 1/2 xícara (170g)  
**cebola, fatiado fino**  
1 pequeno (70g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade da manteiga. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione a manteiga restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Arroz de couve-flor

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor congelada**  
2 xícara (227g)  
**óleo**  
2 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.



## Costeletas de porco ao curry

3 1/2 costeleta(s) - 837 kcal ● 137g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

### costeleta de porco com osso

3 1/2 pedaço (623g)

### curry em pó

1 colher de chá (2g)

### azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

### sal

1/2 colher de chá (3g)

### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

### costeleta de porco com osso

7 pedaço (1246g)

### curry em pó

1 3/4 colher de chá (4g)

### azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

### sal

1 colher de chá (5g)

### pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

---

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

---

## Peito de frango com limão e pimenta

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





Rende 20 oz

**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)

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** Preaqueça 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.

---

## Brócolis com manteiga

1 2/3 xícara(s) - 223 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

**sal**

1 pitada (0g)

**brócolis congelado**

1 2/3 xícara (152g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**manteiga**

5 colher de chá (24g)

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.
-



## Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Aspargos

188 kcal  4g proteína  15g gordura  4g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**aspargos**  
6 oz (170g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aspargos**  
3/4 lbs (340g)  
**suco de limão**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**azeite**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

### Tilápia grelhada no broiler

16 oz - 680 kcal  90g proteína  35g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**tilápia, crua**  
2 lbs (896g)  
**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Nozes-pecã

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



Rende 1/2 xícara

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de ovo com abacate e bacon

500 kcal ● 29g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

#### alho em pó

4 pitada (2g)

#### bacon, cozido

2 fatia(s) (20g)

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Cozinhe o bacon conforme a embalagem. Reserve.
3. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
4. Esmigalhe o bacon e acrescente. Misture.
5. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.
6. (Observação: você pode guardar a salada de ovo restante na geladeira por um ou dois dias)



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

### Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s) - 216 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**presunto fatiado**  
2 fatia (46g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Coloque a fatia de presunto esticada e polvilhe o queijo uniformemente sobre a superfície.
2. Enrole o presunto.
3. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos até ficar quente e o queijo começar a derreter.
4. Sirva.
5. Observação: Para preparar refeições com antecedência, faça os passos 1 e 2, embrulhe cada rolinho em filme plástico e guarde na geladeira. Quando for comer, retire do plástico e aqueça no micro-ondas.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

### Canapés de pepino

1 petisco(s) - 95 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

#### presunto fatiado

1 fatia (23g)

Para todas as 2 refeições:

#### pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

#### queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

#### presunto fatiado

2 fatia (46g)

1. Corte o pepino em fatias de 2,5 cm.
2. Corte o queijo em quadrados iguais (4 quadrados por fatia).
3. Monte os canapés colocando presunto e queijo entre as fatias de pepino e prenda com um palito.

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

#### framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.



---

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.
- 

### Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
1 sachê (74g)  
**pepino, fatiado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

**atum enlatado**  
3 sachê (222g)  
**pepino, fatiado**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
  2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
  3. Sirva.
-



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

**molho Frank's Red Hot**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

2/3 lbs (302g)

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.

### 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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**  
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

### Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate



327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

3/8 abacate(s) (75g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**atum enlatado**

3/4 lata (129g)

**tomates**

3 colher de sopa, picada (34g)

**cebola, picado**

1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

3/4 abacate(s) (151g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**atum enlatado**

1 1/2 lata (258g)

**tomates**

6 colher de sopa, picada (68g)

**cebola, picado**

3/8 pequeno (26g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

**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.

### Asas de frango ao molho Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g proteína ● 57g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Rende 18 2/3 oz

**óleo**

1 3/4 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (1g)

**asas de frango, com pele, cruas**

18 2/3 oz (530g)

**molho Frank's Red Hot**

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.
-



## Linguiça italiana

3 unidade(s) - 771 kcal ● 42g proteína ● 63g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade(s)

**Linguiça italiana de porco, crua**  
3 linguiça (323g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

## Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**brócolis congelado**

1 1/2 xícara (137g)

**azeite**

1/2 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.



## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**brócolis congelado**  
8 xícara (728g)  
**azeite**  
2 2/3 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.