

Meal Plan - Dieta keto de 2700 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

2680 kcal ● 159g proteína (24%) ● 209g gordura (70%) ● 19g carboidrato (3%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

495 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Espinafre salteado simples
199 kcal



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal

Lanches

315 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

935 kcal, 37g proteína, 9g carboidratos líquidos, 79g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal



Salada de ovo com abacate e bacon
333 kcal

Jantar

935 kcal, 80g proteína, 1g carboidratos líquidos, 68g gordura



Frango frito low carb
16 onças (oz)- 936 kcal

Day 2

2700 kcal ● 166g proteína (25%) ● 204g gordura (68%) ● 29g carboidrato (4%) ● 20g fibra (3%)

Café da manhã

495 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Espinafre salteado simples
199 kcal



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal

Lanches

315 kcal, 15g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

990 kcal, 82g proteína, 8g carboidratos líquidos, 69g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
1 1/3 lbs- 928 kcal

Jantar

900 kcal, 43g proteína, 12g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas ao molho Buffalo
8 oz- 467 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
435 kcal

Day 3

2693 kcal

180g proteína (27%)


203g gordura (68%)

30g carboidrato (4%)

8g fibra (1%)


Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura




Castanhas de macadâmia

109 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Lanches

335 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura




Torresmo com molho French Onion

334 kcal


Almoço

990 kcal, 82g proteína, 8g carboidratos líquidos, 69g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal




Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs- 928 kcal

Jantar

910 kcal, 55g proteína, 13g carboidratos líquidos, 69g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

909 kcal

Day 4

2658 kcal

167g proteína (25%)


206g gordura (70%)

28g carboidrato (4%)

7g fibra (1%)


Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura




Castanhas de macadâmia

109 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s)- 164 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Lanches

335 kcal, 24g proteína, 5g carboidratos líquidos, 24g gordura




Torresmo com molho French Onion

334 kcal


Almoço

970 kcal, 81g proteína, 6g carboidratos líquidos, 68g gordura



Carnitas na panela elétrica

16 oz- 820 kcal




Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Jantar

895 kcal, 44g proteína, 12g carboidratos líquidos, 74g gordura



Linguiça italiana

3 unidade(s)- 771 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

122 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g proteína (34%) ● 179g gordura (60%) ● 23g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

Café da manhã

460 kcal, 19g proteína, 4g carboidratos líquidos, 40g gordura



Castanhas de macadâmia
109 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa
1 fatia(s)- 164 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torresmo e salsa
174 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

945 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 67g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal



Salmão assado com pesto
6 oz- 404 kcal

Jantar

905 kcal, 115g proteína, 6g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Coxas de frango com dry rub picante
4 coxa(s) de frango- 815 kcal

Day 6

2737 kcal ● 231g proteína (34%) ● 184g gordura (60%) ● 24g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 44g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Skillet de repolho com bacon
312 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torresmo e salsa
174 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

945 kcal, 72g proteína, 8g carboidratos líquidos, 67g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal



Salmão assado com pesto
6 oz- 404 kcal

Jantar

905 kcal, 115g proteína, 6g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Coxas de frango com dry rub picante
4 coxa(s) de frango- 815 kcal

Day 7

2662 kcal ● 162g proteína (24%) ● 201g gordura (68%) ● 25g carboidrato (4%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 5g carboidratos líquidos, 44g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



Skillet de repolho com bacon
312 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torresmo e salsa
174 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

900 kcal, 71g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Salada de atum com abacate
727 kcal

Jantar

875 kcal, 47g proteína, 4g carboidratos líquidos, 73g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal



Bife com pimenta
9 onça(s)- 792 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
18 3/4 grande (937g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
- ☐ queijo parmesão
1 1/2 oz (42g)
- ☐ queijo
1 1/4 xícara, ralado (141g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (436g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ pó de chili
1 colher de sopa (7g)
- ☐ pimenta caiena
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ orégano seco
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
5 colher de sopa (80g)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
- ☐ salsa (molho)
3/4 xícara (216g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/3 lbs (156g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 1/3 xícara (70g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ torresmo
6 oz (170g)
- ☐ farinha de amêndoa
1/4 xícara(s) (28g)
- ☐ molho de cebola francês
10 colher de sopa (147g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
3 linguiça (323g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
1 1/3 fatia(s) (13g)
- ☐ bacon cru
12 1/3 fatia(s) (350g)
- ☐ paleta de porco
1 lbs (453g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
2 2/3 lbs (1210g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
8 coxa(s) (1184g)

- ☐ **espinafre fresco**
16 xícara(s) (480g)
 - ☐ **alho**
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
 - ☐ **abobrinha**
9 médio (1748g)
 - ☐ **tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (758g)
 - ☐ **folhas de couve**
1 1/2 xícara, picada (60g)
 - ☐ **repolho**
2 xícara, picada (178g)
 - ☐ **cebola**
3/8 pequeno (29g)
-

Produtos de panificação

- ☐ **fermento em pó**
3/4 oz (22g)

Peixes e mariscos

- ☐ **salmão**
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
- ☐ **atum enlatado**
1 2/3 lata (287g)

Produtos bovinos

- ☐ **entrecôte cru**
1/2 lbs (255g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)
molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Pão low carb com manteiga de amêndoa

1 fatia(s) - 164 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de amêndoa

1/8 xícara(s) (9g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

fermento em pó

1 pitada (1g)

sal

2/3 pitada (0g)

ovos

1/4 grande (13g)

manteiga de amêndoa

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

farinha de amêndoa

1/4 xícara(s) (28g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

fermento em pó

3 pitada (2g)

sal

2 pitada (1g)

ovos

3/4 grande (38g)

manteiga de amêndoa

3/4 colher de sopa (12g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoa, o óleo, o fermento em pó, o sal e o ovo até ficar bem combinado.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
3. Retire o pão da caneca, corte em fatias e sirva com manteiga de amêndoa.
4. Para sobras: embrulhe imediatamente qualquer sobra em filme plástico ou papel manteiga. Guarde em temperatura ambiente ou na geladeira/freezer. Reaqueça tostando ou no micro-ondas.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- óleo**
1 colher de chá (mL)
- ovos**
2 grande (100g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
- sal**
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

- óleo**
1 colher de sopa (mL)
- ovos**
6 grande (300g)
- folhas de couve**
1 1/2 xícara, picada (60g)
- sal**
3 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em 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 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Skillet de repolho com bacon

312 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bacon cru
2 fatia(s) (57g)
repolho
1 xícara, picada (89g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
4 fatia(s) (113g)
repolho
2 xícara, picada (178g)

1. Adicione o bacon a uma frigideira em fogo médio. Cozinhe por 4–5 minutos, vire e cozinhe por mais 3–4 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para um prato forrado com papel toalha para escorrer, deixando a gordura do bacon na frigideira.
2. Adicione o repolho à frigideira e cozinhe na gordura do bacon por 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer. Transfira o repolho cozido para uma tigela, esfarele o bacon por cima e tempere com pimenta a gosto, se desejar. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

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



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de macadâmia

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



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

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo com abacate e bacon

333 kcal ● 19g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
bacon, cozido
1 1/3 fatia(s) (13g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
2 grande (100g)

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. Esmalhe 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)

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs - 928 kcal ● 81g proteína ● 65g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

queijo parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

alho, cortado em cubos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

asas de frango, com pele, cruas

2 2/3 lbs (1210g)

fermento em pó

4 colher de chá (20g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

alho, cortado em cubos

5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
 2. VERSÃO RÁPIDA
 3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
 4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
 5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
 6. Sirva.
 7. VERSÃO DE PELE CROCANTE
 8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
 9. Seque as asas com papel toalha.
 10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
 11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
 12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
 13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
 14. Sirva.
-

Almoço 3

Comer em dia 4

Carnitas na panela elétrica

16 oz - 820 kcal ● 79g proteína ● 56g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

paleta de porco
1 lbs (453g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

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.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 2/3 médio (327g)
bacon cru
3 1/3 fatia(s) (94g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 1/3 médio (653g)
bacon cru
6 2/3 fatia(s) (189g)

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.

Salmão assado com pesto

6 oz - 404 kcal ● 35g proteína ● 29g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga. Espalhe o pesto sobre o salmão. Certifique-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 5

Comer em dia 7

Nozes

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



Rende 1/4 xícara(s)

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



abacates

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

1 2/3 xícara (50g)

atum enlatado

1 2/3 lata (287g)

tomates

6 2/3 colher de sopa, picada (75g)

cebola, picado

3/8 pequeno (29g)

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.

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.

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Torresmo com molho French Onion

334 kcal 24g proteína 24g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

molho de cebola francês
5 colher de sopa (74g)
torresmo
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

molho de cebola francês
10 colher de sopa (147g)
torresmo
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torresmo e salsa

174 kcal 18g proteína 9g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

salsa (molho)
3/4 xícara (216g)
torresmo
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 onças (oz)

molho picante

3 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

coxas de frango, com pele

16 oz (454g)

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Coxas ao molho Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

coxas de frango, com pele

1/2 lbs (227g)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

435 kcal ● 7g proteína ● 38g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 2/3 médio (523g)
alho, picado
1 1/3 dente (de alho) (4g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

909 kcal ● 55g proteína ● 69g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



queijo
1 1/4 xícara, ralado (141g)
queijo parmesão
5 colher de chá (8g)
abobrinha
1 2/3 médio (327g)
bacon cru
1 2/3 fatia(s) (47g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Espaguete de abobrinha com alho

122 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
3/4 médio (147g)
alho, picado
3/8 dente (de alho) (1g)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango - 815 kcal ● 114g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele

4 coxa(s) (592g)

cominho em pó

1/2 colher de sopa (3g)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

pimenta caiena

1/4 colher de sopa (1g)

orégano seco

1/2 colher de sopa, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele

8 coxa(s) (1184g)

cominho em pó

2 2/3 colher de chá (6g)

pó de chili

2 2/3 colher de chá (7g)

pimenta caiena

1/2 colher de sopa (2g)

orégano seco

2 2/3 colher de chá, folhas (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 médio (98g)

alho, picado

1/4 dente (de alho) (1g)

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.

Bife com pimenta

9 onça(s) - 792 kcal ● 45g proteína ● 66g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

manteiga

1 colher de sopa (16g)

sal

3 pitada (2g)

entrecôte cru

1/2 lbs (255g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 colher de sopa, moído (5g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.