

Meal Plan - Dieta keto de 2800 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 2767 kcal ● 192g proteína (28%) ● 199g gordura (65%) ● 32g carboidrato (5%) ● 22g fibra (3%)

Café da manhã

490 kcal, 38g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Almoço

930 kcal, 73g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



Queijo
3 oz- 343 kcal



Wrap de alface club de presunto
2 1/2 wrap(s)- 585 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crostinhos de queijo com guacamole
9 crocante(s)- 392 kcal

Jantar

960 kcal, 65g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango com cogumelos
9 onça(s)- 886 kcal



Zoodles básicos
1/2 abobrinha- 73 kcal

Day 2 2780 kcal ● 205g proteína (29%) ● 206g gordura (67%) ● 18g carboidrato (3%) ● 10g fibra (1%)

Café da manhã

490 kcal, 38g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
8 mini muffin(s)- 489 kcal

Almoço

940 kcal, 86g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Carnitas na panela elétrica
16 oz- 820 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crostinhos de queijo com guacamole
9 crocante(s)- 392 kcal

Jantar

960 kcal, 65g proteína, 7g carboidratos líquidos, 73g gordura



Coxas de frango com cogumelos
9 onça(s)- 886 kcal



Zoodles básicos
1/2 abobrinha- 73 kcal

Day 3 2742 kcal ● 217g proteína (32%) ● 190g gordura (62%) ● 26g carboidrato (4%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole
9 crocante(s)- 392 kcal

Almoço

940 kcal, 86g proteína, 3g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Carnitas na panela elétrica
16 oz- 820 kcal

Jantar

950 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Cogumelos salteados
8 oz cogumelos- 191 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
285 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Day 4 2777 kcal ● 213g proteína (31%) ● 193g gordura (62%) ● 29g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Almoço

970 kcal, 79g proteína, 8g carboidratos líquidos, 66g gordura



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar
21 1/3 oz- 819 kcal



Tiras de pimentão com guacamole (keto)
150 kcal

Jantar

950 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Cogumelos salteados
8 oz cogumelos- 191 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
285 kcal



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal

Day 5 2777 kcal ● 251g proteína (36%) ● 170g gordura (55%) ● 34g carboidrato (5%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

460 kcal, 26g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Almoço

935 kcal, 95g proteína, 15g carboidratos líquidos, 52g gordura



Lombo de porco
13 1/3 oz- 390 kcal



Cogumelos salteados
16 oz cogumelos- 381 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Lanches

400 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 33g gordura



Rolinhos de presunto com queijo
2 rolinho(s)- 216 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

985 kcal, 109g proteína, 13g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde
902 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Day 6 2759 kcal ● 232g proteína (34%) ● 177g gordura (58%) ● 33g carboidrato (5%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

525 kcal, 24g proteína, 4g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



Ovo na berinjela
361 kcal

Almoço

915 kcal, 88g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Frango caprese
10 2/3 oz- 796 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Morangos com creme
153 kcal

Jantar

985 kcal, 109g proteína, 13g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde
902 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Day 7

2784 kcal ● 233g proteína (34%) ● 187g gordura (60%) ● 27g carboidrato (4%) ● 16g fibra (2%)

Café da manhã

525 kcal, 24g proteína, 4g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



Ovo na berinjela
361 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Morangos com creme
153 kcal

Almoço

915 kcal, 88g proteína, 11g carboidratos líquidos, 56g gordura



Frango caprese
10 2/3 oz- 796 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Jantar

1010 kcal, 111g proteína, 7g carboidratos líquidos, 59g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar
16 oz- 918 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
91 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- queijo
3/4 lbs (358g)
- ovos
23 1/2 grande (1175g)
- queijo de cabra
1/2 xícara (112g)
- manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
- mussarela fresca
1/2 lbs (208g)
- creme de leite fresco
1/3 xícara (mL)
- queijo parmesão
1/4 xícara (23g)

Outro

- guacamole industrializado
9 1/2 oz (270g)
- tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- molho barbecue sem açúcar
2 3/4 colher de sopa (40g)
- folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)
- farinha de amêndoas
1/6 xícara(s) (18g)

Bebidas

- água
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (627g)
- alface romana (romaine)
2 1/2 folha externa (70g)
- cebola
10 fatias finas (90g)
- cogumelos
2 3/4 lbs (1247g)
- abobrinha
4 grande (1303g)
- alho
2 1/4 dente (de alho) (7g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
13 1/4 oz (376g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/2 abacate(s) (326g)
- morangos
1/2 xícara, fatiada (83g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/2 xícara (mL)
- óleo
6 1/4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)

Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
- peito de frango sem pele e sem osso, crua
5 1/2 lbs (2412g)
- asas de frango, com pele, cruas
1 1/3 lbs (605g)

Produtos suíños

- paleta de porco
2 lbs (907g)
- lombo de porco, crua
13 1/3 oz (378g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
4 oz (118g)
- manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)

Sopas, molhos e caldos

- pimentão**
2 3/4 grande (447g)
- berinjela**
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon**
1 1/4 colher de sopa (19g)
 - sal**
2 1/4 g (2g)
 - pimenta-do-reino**
3 pitada (0g)
 - manjericão fresco**
6 1/3 colher de sopa, picado (17g)
 - cominho em pó**
4 colher de chá (8g)
-

- salsa verde**
4 colher de sopa (64g)
- molho pesto**
1/3 xícara (85g)

Produtos de panificação

- fermento em pó**
2 pitada (1g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

8 mini muffin(s) - 489 kcal ● 38g proteína ● 36g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
4 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
tomates, picado
4 fatia(s), fina/pequena (60g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 colher de sopa (mL)
ovos
8 grande (400g)
queijo de cabra
1/2 xícara (112g)
tomates, picado
8 fatia(s), fina/pequena (120g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
ovos
9 grande (450g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pão low carb com manteiga de amêndoas

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



Para uma única refeição:

farinha de amêndoas
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 amêndoas
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de amêndoas
1/6 xícara(s) (18g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
fermento em pó
2 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
ovos
1/2 grande (25g)
manteiga de amêndoas
1/2 colher de sopa (8g)

1. Em uma caneca untada própria para micro-ondas, misture a farinha de amêndoas, 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 amêndoas.
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.

Ovo na berinjela

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



Para uma única refeição:

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Queijo

3 oz - 343 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

queijo

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

2 1/2 wrap(s) - 585 kcal ● 54g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 wrap(s)

mostarda Dijon

1 1/4 colher de sopa (19g)

alface romana (romaine)

2 1/2 folha externa (70g)

presunto fatiado

10 oz (284g)

cebola

10 fatias finas (90g)

tomates

5 fatia(s), fina/pequena (75g)

abacates, fatiado

5/8 abacate(s) (126g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(68g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Carnitas na panela elétrica

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



Para uma única refeição:

paleta de porco
1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco
2 lbs (907g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

21 1/3 oz - 819 kcal ● 76g proteína ● 56g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 1/3 oz

molho barbecue sem açúcar

2 2/3 colher de sopa (40g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

Tiras de pimentão com guacamole (keto)

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

pimentão, fatiado

1 médio (119g)

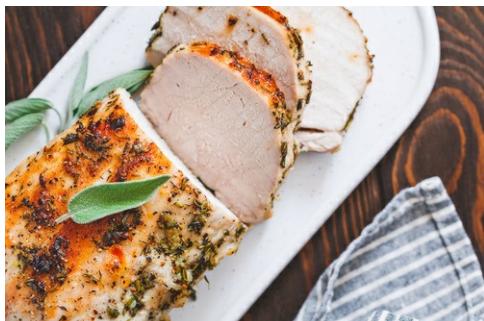
1. Corte os pimentões em tiras e remova as sementes.\r\nEspalhe o guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as para mergulhar no guacamole.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Lombo de porco

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

lombo de porco, cru

13 1/3 oz (378g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
Se o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.
Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).
Retire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

Cogumelos salteados

16 oz cogumelos - 381 kcal ● 14g proteína ● 30g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 16 oz cogumelos

óleo

2 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão.
Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



azeite
1 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 médio (196g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango caprese

10 2/3 oz - 796 kcal ● 87g proteína ● 46g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho pesto
2 2/3 colher de sopa (43g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (2g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, cortado em quartos
4 tomatinhos (68g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
manjericão fresco
1/3 xícara, picado (14g)
óleo
2 2/3 colher de chá (mL)
molho pesto
1/3 xícara (85g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
mussarela fresca, fatiado
1/3 lbs (151g)
tomates, cortado em quartos
8 tomatinhos (136g)

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

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
2 grande (328g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crostinhos de queijo com guacamole

9 crocante(s) - 392 kcal ● 17g proteína ● 32g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1/2 xícara, ralado (63g)
guacamole industrializado
1/4 xícara (70g)

Para todas as 3 refeições:

queijo
1 2/3 xícara, ralado (189g)
guacamole industrializado
13 1/2 colher de sopa (209g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhos para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos com creme

153 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

morangos

4 colher de sopa, fatiada (42g)

creme de leite fresco

2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

morangos

1/2 xícara, fatiada (83g)

creme de leite fresco

1/3 xícara (mL)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa(s) (255g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que começem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Zoodles básicos

1/2 abobrinha - 73 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 grande (162g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 grande (323g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Cogumelos salteados

8 oz cogumelos - 191 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1 lbs (454g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

285 kcal ● 4g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 3/4 médio (343g)
alho, picado
7/8 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
3 1/2 médio (686g)
alho, picado
1 3/4 dente (de alho) (5g)

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.

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada paleo de frango com salsa verde

902 kcal ● 91g proteína ● 49g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
tomates, picado
1 tomate româ (80g)
abacates, fatiado
4 fatias (100g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
óleo
4 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
salsa verde
4 colher de sopa (64g)
tomates, picado
2 tomate româ (160g)
abacates, fatiado
8 fatias (200g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
3. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteína ● 52g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



abobrinha
1/2 médio (98g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.