

Meal Plan - Dieta keto de 3.000 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

2963 kcal ● 271g proteína (37%) ● 198g gordura (60%) ● 14g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Almoço

1045 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 91g gordura



Bife com manteiga de ervas

884 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

1015 kcal, 171g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Peito de frango marinado

26 2/3 oz- 942 kcal

Day 2

2963 kcal ● 271g proteína (37%) ● 198g gordura (60%) ● 14g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 31g gordura



Torresmo

1 oz- 149 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Almoço

1045 kcal, 53g proteína, 3g carboidratos líquidos, 91g gordura



Bife com manteiga de ervas

884 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

1015 kcal, 171g proteína, 6g carboidratos líquidos, 33g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Peito de frango marinado

26 2/3 oz- 942 kcal

Day 3

2958 kcal ● 181g proteína (24%) ● 230g gordura (70%) ● 25g carboidrato (3%) ● 17g fibra (2%)

Café da manhã

535 kcal, 28g proteína, 4g carboidratos líquidos, 44g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s)- 329 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

1055 kcal, 65g proteína, 14g carboidratos líquidos, 81g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

Jantar

930 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 67g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo

18 2/3 oz- 788 kcal

Day 4

3054 kcal ● 205g proteína (27%) ● 229g gordura (67%) ● 31g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

545 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo

531 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 38g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

1055 kcal, 65g proteína, 14g carboidratos líquidos, 81g gordura



Linguiça italiana

2 unidade(s)- 514 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

Jantar

1020 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 69g gordura



Bacalhau assado simples

13 1/3 oz- 495 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo

524 kcal

Day 5

2940 kcal ● 247g proteína (34%) ● 202g gordura (62%) ● 23g carboidrato (3%) ● 11g fibra (2%)

Café da manhã

545 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pizza de café da manhã com base de ovo
531 kcal



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

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



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

Almoço

995 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 76g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal

Jantar

970 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
18 oz- 666 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
303 kcal

Day 6

2970 kcal ● 216g proteína (29%) ● 210g gordura (64%) ● 31g carboidrato (4%) ● 24g fibra (3%)

Café da manhã

535 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal



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

Almoço

995 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 76g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas ao molho Buffalo
16 oz- 934 kcal

Jantar

1005 kcal, 90g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
9 oz- 281 kcal



Couve com alho
239 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
488 kcal

Day 7

3043 kcal ● 177g proteína (23%) ● 227g gordura (67%) ● 37g carboidrato (5%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

435 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Rolinhos de presunto com queijo

2 rolinho(s)- 216 kcal

Almoço

1065 kcal, 35g proteína, 10g carboidratos líquidos, 93g gordura



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

Jantar

1005 kcal, 90g proteína, 17g carboidratos líquidos, 57g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

9 oz- 281 kcal



Couve com alho

239 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

488 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
31 médio (1373g)
- ☐ manteiga
3 1/3 colher de sopa (47g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (13g)
- ☐ queijo
1/2 lbs (211g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)

Outro

- ☐ farinha de amêndoa
2 oz (62g)
- ☐ torresmo
2 oz (57g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ coxas de frango, com pele
2 lbs (907g)
- ☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
1 2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/4 colher de sopa (4g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 oz (55g)
- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
1/2 lbs (198g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ salsa fresca
5 colher de chá (6g)
- ☐ abobrinha
10 médio (1960g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
- ☐ aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/2 lbs (1997g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
18 3/4 oz (530g)

Produtos bovinos

- ☐ entrecôte cru
16 2/3 oz (473g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
14 2/3 fatia(s) (416g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

- ☐ **pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ **tempero de limão e pimenta**
1 colher de sopa (8g)
- ☐ **tempero cajun**
2 colher de sopa (14g)

Salsichas e embutidos

- ☐ **pepperoni**
24 fatias (48g)
- ☐ **presunto fatiado**
6 fatia (138g)

Peixes e mariscos

- ☐ **bacalhau, cru**
2 lbs (888g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **manteiga de amendoim**
4 colher de sopa (64g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

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.

Pão low carb com manteiga de amêndoa

2 fatia(s) - 329 kcal ● 9g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

farinha de amêndoa

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 amêndoa

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 3 refeições:

farinha de amêndoa

1/2 xícara(s) (55g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

fermento em pó

1/4 colher de sopa (4g)

sal

4 pitada (3g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

manteiga de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (24g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Pizza de café da manhã com base de ovo

531 kcal  34g proteína  42g gordura  5g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 extra grande (224g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
pepperoni, cortado ao meio
12 fatias (24g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 extra grande (448g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
pepperoni, cortado ao meio
24 fatias (48g)

1. Bata os ovos e os temperos em uma tigela pequena.
2. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira (certifique-se de que o tamanho da frigideira comporta bem a quantidade de ovos) em fogo médio-alto.
3. Despeje os ovos na frigideira e espalhe em uma camada uniforme no fundo.
4. Cozinhe os ovos por alguns minutos, apenas até o fundo começar a firmar.
5. Coloque as coberturas (tomate, pepperoni, quaisquer outros vegetais que tiver) sobre a mistura de ovos e continue cozinhando até que os ovos estejam prontos e as coberturas aquecidas.
6. Sirva.

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.

Café da manhã 3

Comer em 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 2 refeições:

- óleo**
2 colher de chá (mL)
- ovos**
8 grande (400g)

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.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal  8g proteína  17g gordura  7g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

- aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- manteiga de amendoim**
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

- aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- manteiga de amendoim**
4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bife com manteiga de ervas

884 kcal ● 42g proteína ● 79g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

entrecôte cru
1/2 lbs (236g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (4g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
salsa fresca, picado
2 1/2 colher de chá (3g)
manteiga, amolecido
5 colher de chá (24g)
alho, finamente picado
5/6 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

entrecôte cru
16 2/3 oz (473g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
salsa fresca, picado
5 colher de chá (6g)
manteiga, amolecido
1/4 xícara (47g)
alho, finamente picado
1 2/3 dente (de alho) (5g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

Espaguete de abobrinha com bacon

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

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.

Espagete 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Coxas ao molho Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

coxas de frango, com pele

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

coxas de frango, com pele

2 lbs (907g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

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.

Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 taco(s)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

guacamole industrializado

1/2 xícara (124g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torresmo

1 oz - 149 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

torresmo
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo
2 oz (57g)

- 1. Aproveite.

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.

Lanches 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.

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.

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
farinha de amêndoa
1/2 colher de sopa (4g)
proteína em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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.

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 3 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada
16 colher de sopa, congelada (106g)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
espinafre fresco, picado
1/2 xícara(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Peito de frango marinado

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
molho para marinar
13 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/3 lbs (1493g)
molho para marinar
1 2/3 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

azeite

5 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

13 1/3 oz (378g)

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

524 kcal ● 23g proteína ● 44g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha

1 médio (196g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (8g)

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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

303 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



abobrinha
1 2/3 médio (327g)
azeite
5 colher de chá (mL)
queijo parmesão
5 colher de chá (8g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau ao estilo cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
1/2 lbs (255g)
tempero cajun
1 colher de sopa (7g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
18 oz (510g)
tempero cajun
2 colher de sopa (14g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascas facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

488 kcal ● 33g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 1/2 médio (294g)
bacon cru
3 fatia(s) (85g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 médio (588g)
bacon cru
6 fatia(s) (170g)

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.
-