

# Meal Plan - Dieta keto de 3500 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** 3474 kcal ● 188g proteína (22%) ● 268g gordura (70%) ● 37g carboidrato (4%) ● 40g fibra (5%)

## Café da manhã

640 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Espinafre salteado simples**  
149 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
489 kcal

## Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Sementes de girassol**  
271 kcal

## Almoço

1250 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 111g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**Tacos de queijo e guacamole**  
4 taco(s)- 700 kcal

## Jantar

1180 kcal, 98g proteína, 13g carboidratos líquidos, 79g gordura



**Peru moído básico**  
9 1/3 oz- 438 kcal



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



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
651 kcal

**Day 2** 3542 kcal ● 242g proteína (27%) ● 245g gordura (62%) ● 43g carboidrato (5%) ● 49g fibra (6%)

## Café da manhã

640 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Espinafre salteado simples**  
149 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
489 kcal

## Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Sementes de girassol**  
271 kcal

## Almoço

1185 kcal, 66g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



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



**Espaguete de abobrinha com alho**  
408 kcal

## Jantar

1310 kcal, 122g proteína, 17g carboidratos líquidos, 72g gordura



**Salada de atum com abacate**  
1309 kcal

## Day 3

3451 kcal ● 282g proteína (33%) ● 238g gordura (62%) ● 30g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

### Café da manhã

540 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s)- 442 kcal

### Lanches

410 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Sementes de girassol

271 kcal

### Almoço

1270 kcal, 159g proteína, 5g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal



#### Tilápia grelhada no broiler

28 oz- 1190 kcal

### Jantar

1230 kcal, 60g proteína, 18g carboidratos líquidos, 98g gordura



#### Cubos de bife

8 onça(s)- 563 kcal



#### Espaguete de abobrinha com parmesão

666 kcal

## Day 4

3497 kcal ● 282g proteína (32%) ● 243g gordura (63%) ● 29g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Café da manhã

540 kcal, 37g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s)- 442 kcal

### Lanches

455 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s)- 158 kcal



#### Queijo

1 oz- 114 kcal

### Almoço

1270 kcal, 159g proteína, 5g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal



#### Tilápia grelhada no broiler

28 oz- 1190 kcal

### Jantar

1230 kcal, 60g proteína, 18g carboidratos líquidos, 98g gordura



#### Cubos de bife

8 onça(s)- 563 kcal



#### Espaguete de abobrinha com parmesão

666 kcal

## Day 5

3471 kcal ● 209g proteína (24%) ● 267g gordura (69%) ● 40g carboidrato (5%) ● 19g fibra (2%)

### Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Omelete de presunto e queijo**  
430 kcal



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

### Lanches

455 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Enrolados de presunto, queijo e espinafre**  
3 enrolado(s)- 158 kcal



**Queijo**  
1 oz- 114 kcal

### Almoço

1150 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 95g gordura



**Espinafre salteado simples**  
199 kcal



**Espaguete de abobrinha com parmesão**  
423 kcal



**Bife com pimenta**  
6 onça(s)- 528 kcal

### Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
393 kcal



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

## Day 6

3479 kcal ● 249g proteína (29%) ● 255g gordura (66%) ● 37g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

### Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Omelete de presunto e queijo**  
430 kcal



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

### Lanches

440 kcal, 28g proteína, 1g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Torresmo**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
218 kcal

### Almoço

1175 kcal, 84g proteína, 15g carboidratos líquidos, 85g gordura



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



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

### Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
393 kcal



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

## Day 7

3479 kcal ● 353g proteína (41%) ● 207g gordura (53%) ● 38g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

### Café da manhã

585 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Omelete de presunto e queijo**  
430 kcal



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

### Lanches

440 kcal, 28g proteína, 1g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Torresmo**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
218 kcal

### Almoço

1175 kcal, 84g proteína, 15g carboidratos líquidos, 85g gordura



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



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

### Jantar

1280 kcal, 184g proteína, 11g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
28 oz- 1105 kcal



**Couve-de-bruxelas assada**  
174 kcal

---

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
24 grande (1200g)
- queijo cheddar  
1 xícara, ralado (113g)
- manteiga  
1/2 vara (55g)
- queijo parmesão  
2/3 xícara (56g)
- queijo  
3/4 lbs (339g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol  
1/4 lbs (128g)
- pecãs  
1 1/4 xícara, metades (124g)
- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
2 oz (57g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
11 1/2 g (11g)
- sal  
1 oz (24g)
- manjericão fresco  
6 folhas (3g)
- alecrim seco  
2 pitada (0g)
- tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
13 3/4 oz (mL)
- óleo  
1 2/3 oz (mL)
- molho para salada  
2/3 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco  
3 pacote (280 g) (870g)
- alho  
7 1/4 dente(s) (de alho) (22g)

## Outro

- guacamole industrializado  
1/2 xícara (124g)
- folhas verdes variadas  
13 1/2 xícara (405g)
- coxas de frango, com pele  
3 lbs (1285g)
- iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado  
6 recipiente(s) (900g)
- torresmo  
4 oz (113g)
- tempero italiano  
1 colher de chá (3g)

## Produtos de aves

- peru moído, cru  
9 1/3 oz (265g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
3 coxa(s) (510g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 3/4 lbs (794g)

## Produtos suíños

- bacon cru  
4 fatia(s) (113g)
- bacon, cozido  
12 fatia(s) (120g)
- presunto cozido  
4 oz (113g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
3 lata (516g)
- tilápia, crua  
3 1/2 lbs (1568g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)  
1/2 xícara (144g)
- molho picante  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos bovinos

- tomates**  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (434g)
- abobrinha**  
16 2/3 médio (3267g)
- cebola**  
3/4 pequeno (53g)
- cogumelos**  
3/4 lbs (340g)
- couve-de-bruxelas**  
6 oz (170g)

### **Frutas e sucos de frutas**

- abacates**  
3 abacate(s) (603g)
  - suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)
  - suco de limão**  
1/4 xícara (mL)
- 

- bife de sirloin cru**  
1 lbs (453g)
- entrecôte cru**  
6 oz (170g)

### **Salsichas e embutidos**

- presunto fatiado**  
6 fatia (138g)

### **Bebidas**

- água**  
3/4 xícara(s) (mL)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

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 com tomate e abacate

489 kcal ● 23g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
3 pitada (1g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**tomates**  
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**manjericão fresco, picado**  
3 folhas (2g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**tomates**  
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)  
**abacates, fatiado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**manjericão fresco, picado**  
6 folhas (3g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.

### Sanduíche de bacon e ovo

1 sanduíche(s) - 442 kcal ● 34g proteína ● 34g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
6 fatia(s) (60g)  
**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon, cozido**  
12 fatia(s) (120g)  
**ovos**  
4 grande (200g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pegue as tiras de bacon e corte-as ao meio no sentido do comprimento para dobrar efetivamente o número de tiras (12 para cada sanduíche).
3. Para cada lado de um "pão", use 6 tiras, com 3 posicionadas verticalmente e 3 horizontalmente. Entrelaçar as peças para formar um tecido.
4. Quando ambos os lados do "pão" estiverem prontos, coloque-os em uma assadeira e cozinhe no forno por 20–30 minutos, virando na metade do tempo.
5. Cozinhe os ovos conforme sua preferência.
6. Retire o bacon do forno e, depois que esfriar um pouco, coloque os ovos entre os "pães" para formar o sanduíche.
7. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Omelete de presunto e queijo

430 kcal ● 33g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 2/3 grande (133g)  
**queijo**  
1/3 xícara, ralado (38g)  
**manteiga**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**salsa (molho)**  
2 2/3 colher de sopa (48g)  
**presunto cozido, picado**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
8 grande (400g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (113g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**salsa (molho)**  
1/2 xícara (144g)  
**presunto cozido, picado**  
4 oz (113g)

1. Bata os ovos com um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena até ficarem homogêneos.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente de 15 a 20 cm (6 a 8 polegadas) em fogo médio-alto.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. Empurre gentilmente as partes cozidas das bordas em direção ao centro para que os ovos crus alcancem a superfície quente da frigideira. Continue cozinhando, inclinando a frigideira e movendo as partes cozidas conforme necessário.
5. Quando a superfície superior dos ovos estiver espessa e não houver líquido visível, coloque o presunto e o queijo de um lado da omelete.
6. Dobre a omelete ao meio e deslize para um prato; cubra com salsa. Sirva.

### iogurte grego com baixo teor de açúcar

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego com baixo teor de açúcar, aromatizado**  
6 recipiente(s) (900g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/4 xícara

#### pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

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 borrite 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Coxas ao molho Buffalo

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



Rende 13 1/3 oz

**molho Frank's Red Hot**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
13 1/3 oz (378g)

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

408 kcal ● 6g proteína ● 35g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
2 1/2 médio (490g)  
**alho, picado**  
1 1/4 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.

---

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Espaguete de abobrinha com alho

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



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1/2 médio (98g)  
**alho, picado**  
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

---

### Tilápia grelhada no broiler

28 oz - 1190 kcal ● 158g proteína ● 61g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**tilápia, crua**  
1 3/4 lbs (784g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 3/4 colher de chá, moído (4g)  
**tilápia, crua**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**azeite**  
1/2 xícara (mL)  
**sal**  
1 3/4 colher de chá (11g)

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 4 ↗

Comer em dia 5

### Espinafre salteado simples

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



**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)

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.

### Espaguete de abobrinha com parmesão

423 kcal ● 9g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



**abobrinha**  
2 1/3 médio (457g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
2 1/3 colher de sopa (12g)

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.

## Bife com pimenta

6 onça(s) - 528 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 onça(s)

**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**entrecôte cru**  
6 oz (170g)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)

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.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Frango frito low carb

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**molho picante**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempero cajun**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**coxas de frango, com pele**  
32 oz (907g)  
**torresmo, esmagado**  
1 oz (28g)

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.

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

**ovos**

6 grande (300g)

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.

### Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**

1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Enrolados de presunto, queijo e espinafre

3 enrolado(s) - 158 kcal ● 17g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**presunto fatiado**

3 fatia (69g)

**queijo**

3 colher de sopa, ralado (21g)

**espinafre fresco**

15 folhas (15g)

Para todas as 2 refeições:

**presunto fatiado**

6 fatia (138g)

**queijo**

6 colher de sopa, ralado (42g)

**espinafre fresco**

30 folhas (30g)

1. Coloque uma fatia de presunto sobre a superfície.
2. Coloque 1 colher de sopa de queijo e cerca de 5 folhas de espinafre em uma metade da fatia.
3. Dobre a outra metade por cima.
4. Você pode comer assim ou aquecer uma frigideira e fritar cada lado do 'enrolado' por um ou dois minutos até aquecer e dourar levemente.

### 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.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Torresmo

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**torresmo**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**torresmo**  
3 oz (85g)

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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Peru moído básico

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 oz

**peru moído, cru**  
9 1/3 oz (265g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

### Tomates assados

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



Rende 1 1/2 tomate(s)

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

651 kcal ● 44g proteína ● 47g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



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

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada de atum com abacate

1309 kcal ● 122g proteína ● 72g gordura ● 17g carboidrato ● 25g fibra



**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**atum enlatado**  
3 lata (516g)  
**tomates**  
3/4 xícara, picada (135g)  
**cebola, picado**  
3/4 pequeno (53g)

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 3 e dia 4

### Cubos de bife

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



Para uma única refeição:

**bife de sirloin cru**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado em cubos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**manteiga, à temperatura ambiente**  
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

**bife de sirloin cru**  
1 lbs (453g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**manteiga, à temperatura ambiente**  
1 colher de sopa (14g)

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

### Espaguete de abobrinha com parmesão

666 kcal ● 14g proteína ● 57g gordura ● 17g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
3 2/3 médio (719g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**queijo parmesão**  
1/4 xícara (18g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
7 1/3 médio (1437g)  
**azeite**  
1/2 xícara (mL)  
**queijo parmesão**  
1/2 xícara (37g)

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
3/4 médio (147g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
3/4 colher de sopa (4g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (64g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (127g)

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.

### 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 comecem 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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (794g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 colher de chá (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.

### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**couve-de-bruxelas**  
6 oz (170g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

