

Meal Plan - Plano alimentar keto de 1300 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

1251 kcal ● 170g proteína (54%) ● 55g gordura (39%) ● 13g carboidrato (4%) ● 7g fibra (2%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Almoço

440 kcal, 65g proteína, 6g carboidratos líquidos, 16g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal

Jantar

475 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango marinado

10 2/3 oz- 377 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Day 2

1255 kcal ● 127g proteína (41%) ● 72g gordura (52%) ● 16g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon

4 fatia(s)- 202 kcal

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal



Salmão simples

3 oz- 192 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Lanches

130 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Chips de presunto com salsa

5 fatias- 131 kcal

Jantar

475 kcal, 71g proteína, 4g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peito de frango marinado

10 2/3 oz- 377 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Day 3 1252 kcal ● 96g proteína (31%) ● 85g gordura (61%) ● 13g carboidrato (4%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 1g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tacos de presunto
2 taco(s) de presunto- 237 kcal



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

Jantar

410 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
91 kcal

Day 4 1279 kcal ● 99g proteína (31%) ● 86g gordura (60%) ● 14g carboidrato (4%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tacos de presunto
2 taco(s) de presunto- 237 kcal



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

Jantar

410 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango básico
8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
91 kcal

Day 5

1348 kcal ● 106g proteína (31%) ● 92g gordura (62%) ● 16g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 2g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Almoço

420 kcal, 41g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada básica de frango e espinafre
228 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

515 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
514 kcal

Day 6

1256 kcal ● 95g proteína (30%) ● 85g gordura (61%) ● 16g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Wrap de ovo com presunto e queijo
1 wrap(s)- 190 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torresmo e salsa
87 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
268 kcal

Jantar

470 kcal, 32g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Salmão com queijo e alho
367 kcal

Day 7

1256 kcal ● 95g proteína (30%) ● 85g gordura (61%) ● 16g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

240 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Wrap de ovo com presunto e queijo
1 wrap(s)- 190 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Lanches

95 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torresmo e salsa
87 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 31g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
268 kcal

Jantar

470 kcal, 32g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Salmão com queijo e alho
367 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1722g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ espinafre fresco
13 1/2 xícara(s) (405g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ abobrinha
3 médio (588g)
- ☐ tomates
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (4g)
- ☐ manjerição fresco
2 folhas (1g)
- ☐ cebola em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
12 fatia(s) (120g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
13 colher de sopa (234g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
16 fatia (368g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2/3 lbs (312g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Outro

- ☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
6 oz (170g)
- ☐ torresmo
1 oz (28g)

Frutas e sucos de frutas

☐ suco de limão

1 1/6 fl oz (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bacon

4 fatia(s) - 202 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon
4 fatia(s) (40g)

Para todas as 3 refeições:

bacon
12 fatia(s) (120g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de ovo com presunto e queijo

1 wrap(s) - 190 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

presunto fatiado, picado
1 fatia (23g)
queijo
1 colher de sopa, ralado (7g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

presunto fatiado, picado
2 fatia (46g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
ovos
4 grande (200g)

1. Quebre os ovos e separe as claras e as gemas em tigelas separadas.
2. Misture levemente as claras com um garfo e despeje em uma frigideira pequena untada e antiaderente em fogo baixo, certificando-se de que a mistura cubra o fundo em formato circular.
3. Enquanto a clara cozinha, misture o presunto, o queijo e sal/pimenta a gosto na tigela das gemas. Misture bem.
4. Quando a clara firmar um pouco, vire e termine de cozinhar o outro lado.
5. Retire a “tortilla” de clara de ovo e despeje a mistura da gema na frigideira. Cozinhe até ficar pronta.
6. Enquanto a clara ainda estiver morna, use-a como uma tortilla e acrescente a mistura da gema.
7. Enrole e sirva.
8. Para armazenar: você pode preparar em quantidade, embrulhar no plástico e guardar na geladeira. Reaqueça delicadamente no micro-ondas quando for comer.

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

tempero de limão e pimenta

2 colher de chá (4g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

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.

Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

salmão

3 oz (85g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra

**azeite**

1 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tacos de presunto

2 taco(s) de presunto - 237 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**queijo**

2 colher de sopa, ralado (14g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

presunto fatiado

2 fatia (46g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (72g)

guacamole industrializado

1/2 xícara (124g)

presunto fatiado

4 fatia (92g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas “conchas”.
4. Sirva.

Amêndoas torradas

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

Translation missing:
pt.for_single_meal**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada básica de frango e espinafre

228 kcal ● 30g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

1/4 lbs (128g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes-pecã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles de frango com alho e limão

268 kcal ● 32g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

5 oz (134g)

abobrinha, cortado em espiral

1/2 médio (98g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola em pó

1 pitada (0g)

alho em pó

1 pitada (0g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

9 1/2 oz (269g)

abobrinha, cortado em espiral

1 médio (196g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola em pó

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de presunto com salsa

5 fatias - 131 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa (molho)

2 1/2 colher de sopa (45g)

presunto fatiado

5 fatia (115g)

Para todas as 2 refeições:

salsa (molho)

5 colher de sopa (90g)

presunto fatiado

10 fatia (230g)

1. Corte o presunto em pedaços no tamanho de uma mordida.
2. Cozinhe no forno tostador a 400°F (200°C) ou frite em uma frigideira com spray antiaderente.
3. Cozinhe até as bordas começarem a dourar e o presunto ficar mais firme, cerca de 6 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar. Eles firmam ainda mais ao esfriar.
5. Sirva com salsa.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torresmo e salsa

87 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1/2 oz (14g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

1 oz (28g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (72g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango marinado

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

1/3 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

2/3 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

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.

Espinafre salteado simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado em gomos

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

frango assado no espeto, cozido

6 oz (170g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão com queijo e alho

367 kcal ● 28g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjeriçao fresco, picado

1 folhas (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

salmão

4 oz (113g)

queijo parmesão

2 1/2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjeriçao fresco, picado

2 folhas (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

salmão

1/2 lbs (227g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
 2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
 3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriçao, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
 4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
 5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.
-