

Meal Plan - Plano alimentar paleo de 1200 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

1166 kcal ● 94g proteína (32%) ● 62g gordura (48%) ● 43g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Tigela de ovo cozido e abacate](#)
160 kcal

Almoço

500 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Peito de frango básico](#)
6 oz- 238 kcal



[Batata-doce assada com alecrim](#)
263 kcal

Jantar

505 kcal, 46g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Seekh de frango paquistanês](#)
4 hambúrguer(es)- 474 kcal



[Vagens](#)
32 kcal

Day 2

1166 kcal ● 94g proteína (32%) ● 62g gordura (48%) ● 43g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Tigela de ovo cozido e abacate](#)
160 kcal

Almoço

500 kcal, 41g proteína, 31g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Peito de frango básico](#)
6 oz- 238 kcal



[Batata-doce assada com alecrim](#)
263 kcal

Jantar

505 kcal, 46g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Seekh de frango paquistanês](#)
4 hambúrguer(es)- 474 kcal



[Vagens](#)
32 kcal

Day 3 1183 kcal ● 115g proteína (39%) ● 55g gordura (42%) ● 44g carboidrato (15%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Almoço

485 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada básica de frango e espinafre
304 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

535 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Bife de atum selado simples
8 oz- 353 kcal

Day 4 1236 kcal ● 117g proteína (38%) ● 59g gordura (43%) ● 45g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espinafre salteado simples
50 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Almoço

485 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada básica de frango e espinafre
304 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

535 kcal, 59g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Bife de atum selado simples
8 oz- 353 kcal

Day 5 1138 kcal ● 116g proteína (41%) ● 53g gordura (42%) ● 33g carboidrato (12%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espinafre salteado simples
50 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Jantar

435 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Almoço

495 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Gomos de batata-doce
130 kcal



Vagens
63 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos
8 oz- 299 kcal

Day 6 1175 kcal ● 122g proteína (42%) ● 53g gordura (41%) ● 35g carboidrato (12%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Jantar

435 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Peito de frango ao balsâmico
8 oz- 316 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Almoço

495 kcal, 55g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Gomos de batata-doce
130 kcal



Vagens
63 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos
8 oz- 299 kcal

Day 7 1179 kcal ● 93g proteína (31%) ● 67g gordura (51%) ● 33g carboidrato (11%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 15g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bacon
4 fatia(s)- 202 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Jantar

525 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 22g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Linguiça de frango
3 unidade- 381 kcal

Almoço

405 kcal, 29g proteína, 3g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (385g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas
1 1/3 xícara (164g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ alecrim seco
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ gengibre em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco
2 folhas (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
6 grande (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
1 1/2 colher de sopa, picado (14g)
- ☐ cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (140g)
- ☐ batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ coentro fresco
1 xícara (16g)
- ☐ vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1243g)
- ☐ frango moído, cru
1 lbs (454g)

Peixes e mariscos

- ☐ postas de atum yellowfin, cru
1 lbs (453g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Outro

- ☐ Filés de peito de frango, crus
1 lbs (454g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
8 fatia(s) (80g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
3 linguiça (252g)

- ☐ tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (128g)
 - ☐ alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
 - ☐ mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

sal

1/2 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

pimentão

1/2 colher de sopa, picado (5g)

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

ovos

3 grande (150g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 colher de sopa, picado (14g)

cebola

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

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, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

bacon
8 fatia(s) (80g)

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.

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

6 oz - 238 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

263 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em cubos de 1"

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

alecrim seco

1 1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

3 1/3 pitada (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

alecrim seco

2 1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

5 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

6 oz (170g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

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

3/4 lbs (340g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

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.

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 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peitos de frango (tenderloins) básicos

8 oz - 299 kcal ● 50g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Filés de peito de frango, crus
1/2 lbs (227g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

Filés de peito de frango, crus
1 lbs (454g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de alface com frango Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

tomates, cortado ao meio
4 colher de chá de tomates-cereja (12g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
abacates, picado
1/6 abacate(s) (34g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seekh de frango paquistanês

4 hambúguer(es) - 474 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre em pó

4 pitada (1g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

ovos

1/2 grande (25g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

coentro em pó

1/4 colher de sopa (1g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

coentro fresco, picado

1/2 xícara (8g)

frango moído, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre em pó

1 colher de chá (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

ovos

1 grande (50g)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

coentro em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cominho em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

coentro fresco, picado

1 xícara (16g)

frango moído, cru

1 lbs (454g)

1. Adicione todos os ingredientes, exceto o óleo, a uma tigela grande e misture com as mãos. Tenha cuidado para não misturar demais.
2. Modele em longos hambúrgueres/linguiças (para precisão da porção, faça o número de unidades indicado nos detalhes da receita).
3. Aqueça uma frigideira grande com óleo em fogo médio. Adicione as unidades e frite por cerca de 5-7 minutos de cada lado até que estejam cozidas. Sirva.

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:
batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Bife de atum selado simples

8 oz - 353 kcal ● 55g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

postas de atum yellowfin, cru
1/2 lbs (227g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

postas de atum yellowfin, cru
1 lbs (453g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango ao balsâmico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano
2 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
4 pitada (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)

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

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Linguiça de frango

3 unidade - 381 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade

linguiça de frango, cozida
3 linguiça (252g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

