

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 1800 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** 1811 kcal ● 161g proteína (36%) ● 79g gordura (39%) ● 95g carboidrato (21%) ● 20g fibra (4%)

## Café da manhã

325 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Couve e ovos**  
189 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal

## Lanches

225 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Purê de maçã**  
57 kcal



**Carne seca (beef jerky)**  
110 kcal

## Almoço

620 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Mistura de arroz saborizada**  
143 kcal



**Peito de frango básico**  
12 oz- 476 kcal

## Jantar

645 kcal, 47g proteína, 14g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

**Day 2** 1791 kcal ● 128g proteína (29%) ● 83g gordura (42%) ● 109g carboidrato (24%) ● 24g fibra (5%)

## Café da manhã

325 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Couve e ovos**  
189 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal

## Lanches

225 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal



**Purê de maçã**  
57 kcal



**Carne seca (beef jerky)**  
110 kcal

## Almoço

620 kcal, 46g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Hambúrgueres teriyaki**  
1 hambúrguer(es)- 399 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
220 kcal

## Jantar

625 kcal, 48g proteína, 8g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Rosbife**  
330 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
293 kcal

**Day 3** 1827 kcal ● 115g proteína (25%) ● 104g gordura (51%) ● 87g carboidrato (19%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

325 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Couve e ovos**  
189 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal

### Lanches

295 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Pepperoni de peru**  
20 fatias- 86 kcal



**Uvas**  
73 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

### Almoço

615 kcal, 40g proteína, 27g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Sanduíche de salada de atum**  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

600 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã**  
412 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

### Day 4

1782 kcal ● 120g proteína (27%) ● 98g gordura (50%) ● 85g carboidrato (19%) ● 20g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 22g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate**  
2 mini muffin(s)- 122 kcal

### Lanches

295 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Pepperoni de peru**  
20 fatias- 86 kcal



**Uvas**  
73 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

### Almoço

615 kcal, 40g proteína, 27g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Sanduíche de salada de atum**  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

600 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã**  
412 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

**Day 5** 1783 kcal ● 139g proteína (31%) ● 60g gordura (30%) ● 150g carboidrato (34%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

275 kcal, 22g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura

 **Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

 **Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate**  
2 mini muffin(s)- 122 kcal

### Lanches

290 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura

 **Iogurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal

 **Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal

### Almoço

625 kcal, 47g proteína, 53g carboidratos líquidos, 21g gordura

 **Salada simples de mussarela e tomate**  
121 kcal

 **Sanduíche mediterrâneo de Peru**  
1 1/2 sanduíche(s)- 505 kcal

### Jantar

590 kcal, 60g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura

 **Nozes**  
1/6 xícara(s)- 131 kcal

 **Sanduíche de frango grelhado**  
1 sanduíche(s)- 460 kcal

**Day 6** 1751 kcal ● 117g proteína (27%) ● 58g gordura (30%) ● 167g carboidrato (38%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

320 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura

 **Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

 **Ovo na berinjela**  
120 kcal

 **Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

### Lanches

290 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura

 **Iogurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal

 **Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal

### Almoço

635 kcal, 46g proteína, 59g carboidratos líquidos, 19g gordura

 **Lentilhas**  
289 kcal

 **Almôndegas picantes de laranja**  
3 almôndegas- 344 kcal

### Jantar

510 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 24g gordura

 **Strogonoff de Peru moído fácil**  
287 kcal

 **Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

## Day 7

1751 kcal ● 117g proteína (27%) ● 58g gordura (30%) ● 167g carboidrato (38%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

320 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Ovo na berinjela**  
120 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

### Lanches

290 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal



**Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal

### Almoço

635 kcal, 46g proteína, 59g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Lentilhas**  
289 kcal



**Almôndegas picantes de laranja**  
3 almôndegas- 344 kcal

### Jantar

510 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Strogonoff de peru moído fácil**  
287 kcal



**Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- Toranja**  
2 grande (~11,5 cm diâ.) (664g)
- purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- abacates**  
1 1/2 abacate(s) (327g)
- suco de limão**  
1 1/4 fl oz (mL)
- uvas**  
2 1/2 xícara (230g)
- maçãs**  
1/3 pequeno (~7 cm diâ.) (50g)

## Lanches

- carne seca (beef jerky)**  
3 oz (85g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
2 1/4 oz (mL)
- azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- maionese**  
3 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
10 grande (500g)
- manteiga**  
5 colher de chá (23g)
- leite integral**  
5 1/2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo de cabra**  
2 colher de sopa (28g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
3 recipiente (170 g) (510g)
- mussarela fresca**  
1 oz (28g)
- queijo feta**  
3 colher de sopa (28g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Produtos de panificação

- pão**  
2/3 lbs (320g)
- pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)
- pães Kaiser**  
1 pão (~9 cm diâ.) (57g)

## Doces

- geleia**  
1 colher de sopa (21g)
- xarope de bordo (maple syrup)**  
2 colher de chá (mL)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**  
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (790g)
- peru moído, cru**  
6 oz (170g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado**  
2 2/3 lata (456g)

## Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)
- miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)
- nozes**  
1 2/3 oz (47g)

## Produtos bovinos

- rosbife de top round, sem osso**  
1/4 assado (190g)
- carne moída (93% magra)**  
14 oz (397g)

## Outro

- folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)
- pimentão**  
1 grande (164g)
- cebola**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (109g)
- tomates**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (363g)
- pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (141g)
- feijão-lima, congelado**  
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- aipo cru**  
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
- couve-de-bruxelas**  
1 1/2 xícara (132g)
- cenouras**  
12 médio (732g)
- berinjela**  
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)
- alho**  
1/2 dente (de alho) (2g)
- gengibre fresco**  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
- chalotas**  
1/2 chalota (57g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/3 oz (10g)
- pimenta-do-reino**  
2 g (2g)
- alho em pó**  
1/2 colher de chá (2g)
- vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (7g)
- mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)
- manjericão fresco**  
1/2 colher de sopa, picado (1g)
- flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)
- páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)

- molho teriyaki**  
3 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas**  
10 colher de sopa (19g)
- logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- marmelada de laranja**  
1 1/2 colher de sopa (30g)

## Salsichas e embutidos

- pepperoni de peru**  
40 fatias (71g)
- fatiados de peru**  
1/4 lbs (128g)

## Bebidas

- água**  
1/4 galão (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**  
13 1/4 colher de sopa (160g)

## Grãos cerealíferos e massas

- macarrão de ovo seco**  
2 oz (57g)

## Sopas, molhos e caldos

- creme de sopa de cogumelo condensado**  
1/4 lata (310 g) (78g)
- caldo de galinha em pó**  
1/4 cubo (1g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**sal**  
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)  
**sal**  
3 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**geleia**  
1 colher de sopa (21g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**queijo de cabra**  
3 colher de chá (14g)  
**tomates, picado**  
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**queijo de cabra**  
2 colher de sopa (28g)  
**tomates, picado**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

### 1. Aproveite.

### Ovo na berinjela

120 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**berinjela**  
1 fatia(s) de 2,5 cm (60g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**berinjela**  
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
2 grande (100g)

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

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**

1/2 grande (~11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

**Toranja**

1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



**mistura de arroz temperada**  
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**3/4 lbs (336g)**  
**óleo**  
**3/4 colher de sopa (mL)**

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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

**carne moída (93% magra)**

6 oz (170g)

**pepino**

4 fatias (28g)

**molho teriyaki**

1 colher de sopa (mL)

**pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

### Feijão-lima com manteiga

220 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



**sal**

2 pitada (2g)

**feijão-lima, congelado**

1/2 embalagem (280 g) (142g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

### Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
5 oz (142g)  
**aipo cru, picado**  
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**atum enlatado**  
10 oz (284g)  
**aipo cru, picado**  
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Salada simples de mussarela e tomate

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



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

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

### Sanduíche mediterrâneo de peru

1 1/2 sanduíche(s) - 505 kcal ● 40g proteína ● 13g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**folhas verdes variadas**  
6 colher de sopa (11g)  
**fatiados de peru**  
1/4 lbs (128g)  
**queijo feta**  
3 colher de sopa (28g)  
**tomates, fatiado**  
3 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (81g)  
**pepino, fatiado**  
3/8 pepino ( $\approx$ 21 cm) (113g)  
**cebola, fatiado**  
6 fatias finas (54g)

1. Monte o sanduíche fazendo camadas com todos os ingredientes dentro do pão. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Almôndegas picantes de laranja

3 almôndegas - 344 kcal ● 26g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**carne moída (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**marmelada de laranja**  
3/4 colher de sopa (15g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)  
**molho teriyaki**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1/4 dente (de alho) (1g)  
**gengibre fresco, picado**  
1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)  
**chalotas, picado**  
1/4 chalota (28g)

Para todas as 2 refeições:

**carne moída (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**marmelada de laranja**  
1 1/2 colher de sopa (30g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)  
**molho teriyaki**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1/2 dente (de alho) (2g)  
**gengibre fresco, picado**  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)  
**chalotas, picado**  
1/2 chalota (57g)

- Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
- Em uma tigela grande, misture a carne moída, a chalota e uma pitada de sal/pimenta. Modele em almôndegas (no número indicado nos detalhes de porção da receita). Coloque em uma assadeira e asse no forno por cerca de 15-20 minutos até estarem totalmente cozidas. Reserve.
- Em uma frigideira grande em fogo médio-baixo, adicione o óleo, o gengibre e o alho. Cozinhe por 2 minutos até ficar perfumado e macio.
- Adicione a geleia/marmelada, o molho teriyaki e os flocos de pimenta vermelha. Mexa e cozinhe por cerca de 3 minutos até o molho aquecer.
- Adicione as almôndegas ao molho e mexa até ficarem totalmente cobertas. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

#### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

#### purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

### Carne seca (beef jerky)

110 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### carne seca (beef jerky)

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

#### carne seca (beef jerky)

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Pepperoni de peru

20 fatias - 86 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepperoni de peru**  
20 fatias (35g)

Para todas as 2 refeições:

**pepperoni de peru**  
40 fatias (71g)

1. Aproveite.

### Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
2 1/2 xícara (230g)

1. A receita não possui instruções.

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
3 recipiente (170 g) (510g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### pimentão

1 grande (164g)

#### cebola

1/4 pequeno (18g)

#### atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



#### pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



#### rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

### Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



#### cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

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 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de couve-de-bruxelas, frango e maçã

412 kcal ● 30g proteína ● 26g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
2 colher de sopa, picado (14g)  
**vinagre de maçã**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 oz (113g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
3/4 xícara (66g)  
**maçãs, picado**  
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
4 colher de sopa, picado (28g)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
1 1/2 xícara (132g)  
**maçãs, picado**  
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta. Aqueça cerca de 25% do óleo (reservando o restante) em uma frigideira em fogo médio. Adicione os peitos de frango e cozinhe por cerca de 5-10 minutos de cada lado ou até que o centro não esteja mais rosado. Transfira para uma tábua de corte e, quando frio o suficiente para manusear, corte em pedaços pequenos. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, frango e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

**nozes**

3 colher de sopa, sem casca (19g)



1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1/2 lbs (227g)

**tomates**

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

**folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

**mostarda Dijon**

1/2 colher de sopa (8g)

**pães Kaiser**

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Strogonoff de peru moído fácil

287 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)  
**cebola**  
3 pitada, picado (2g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**macarrão de ovo seco**  
1 oz (29g)  
**peru moído, cru**  
3 oz (85g)  
**creme de sopa de cogumelo condensado**  
1/8 lata (310 g) (39g)  
**páprica**  
3 pitada (1g)  
**caldo de galinha em pó, esfarelado**  
1/8 cubo (1g)  
**sal, ou a gosto**  
1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/4 colher de sopa, picado (4g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**macarrão de ovo seco**  
2 oz (57g)  
**peru moído, cru**  
6 oz (170g)  
**creme de sopa de cogumelo condensado**  
1/4 lata (310 g) (78g)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**caldo de galinha em pó, esfarelado**  
1/4 cubo (1g)  
**sal, ou a gosto**  
2 pitada (2g)

1. Leve uma panela com água levemente salgada para ferver. Coloque o macarrão de ovo na panela, cozinhe por 6 a 8 minutos, até ficar al dente, e escorra.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o peru e a cebola na frigideira e cozinhe até o peru ficar uniformemente dourado e a cebola macia. Misture o caldo.
3. Mexa a sopa de creme de cogumelos e a água na frigideira. Cozinhe e mexa até aquecer. Tempere com páprica e sal. Sirva sobre o macarrão de ovo cozido.

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.