

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



logurte 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



logurte 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



Sanduiche 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



Sanduiche 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



logurte 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



logurte 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



logurte 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



logurte 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

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)
- ☐ **manjeriço 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)
- ☐ **iogurte 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, desembulhe 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)

manjerição 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 manjerição 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 (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pepino, fatiado

3/8 pepino (≈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)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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)

gingibre 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)

gingibre fresco, picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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

logurte com baixo teor de gordura

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



Para uma única refeição:	Para todas as 3 refeições:
iogurte saborizado com baixo teor de gordura	iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)	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:	Para todas as 3 refeições:
cenouras	cenouras
4 médio (244g)	12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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 rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear 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.

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.