

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 1900 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

1857 kcal ● 128g proteína (28%) ● 96g gordura (47%) ● 88g carboidrato (19%) ● 32g fibra (7%)

### Café da manhã

315 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Uvas**  
87 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

685 kcal, 48g proteína, 30g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sanduíche de rosbife com pickles**  
1 sanduíche(s)- 454 kcal

### Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salada de atum com abacate**  
654 kcal

## Day 2

1911 kcal ● 122g proteína (25%) ● 104g gordura (49%) ● 99g carboidrato (21%) ● 23g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Uvas**  
87 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

685 kcal, 48g proteína, 30g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sanduíche de rosbife com pickles**  
1 sanduíche(s)- 454 kcal

### Jantar

710 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal



**Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**  
8 oz- 558 kcal

Day 3

1845 kcal

178g proteína (39%)


68g gordura (33%)

108g carboidrato (23%)


21g fibra (5%)

Café da manhã


370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura

 Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

 Claras mexidas


61 kcal

 Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches


205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura

 Barra de granola rica em proteínas


1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

705 kcal, 75g proteína, 54g carboidratos líquidos, 18g gordura

 Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

 Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)


1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

565 kcal, 68g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura

 Lentilhas

116 kcal

 Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 4

1879 kcal

174g proteína (37%)


69g gordura (33%)

118g carboidrato (25%)


22g fibra (5%)

Café da manhã


370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura

 Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

 Claras mexidas


61 kcal

 Iogurte grego com baixo teor de gordura


1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

240 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura

 Castanhas de caju torradas


1/8 xícara(s)- 104 kcal

 Torrada com manteiga e geleia


1 fatia(s)- 133 kcal

Almoço

705 kcal, 75g proteína, 54g carboidratos líquidos, 18g gordura

 Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

 Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)


1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

565 kcal, 68g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura

 Lentilhas

116 kcal

 Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

## Day 5

1917 kcal ● 123g proteína (26%) ● 85g gordura (40%) ● 126g carboidrato (26%) ● 39g fibra (8%)

### Café da manhã

370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Claras mexidas**

61 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

240 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Castanhas de caju torradas**

1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**

1 fatia(s)- 133 kcal

### Almoço

620 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)**

1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal



**Salada de tomate e abacate**

235 kcal

### Jantar

690 kcal, 53g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**

234 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

## Day 6

1926 kcal ● 129g proteína (27%) ● 87g gordura (41%) ● 131g carboidrato (27%) ● 27g fibra (6%)

### Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sementes de girassol**

226 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal

### Lanches

285 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Amendoins torrados**

1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Almoço

620 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)**

1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal



**Salada de tomate e abacate**

235 kcal

### Jantar

725 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

203 kcal




**Peito de frango empanado macio**


8 oz- 524 kcal

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura




Sementes de girassol  
226 kcal




Ovos cozidos  
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches


285 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã  
1 maçã(s)- 105 kcal



Amendoins torrados  
1/8 xícara(s)- 115 kcal




Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 7g carboidratos líquidos, 36g gordura




Salada de tomate e abacate  
235 kcal




Peru moído básico  
6 2/3 oz- 313 kcal

Jantar

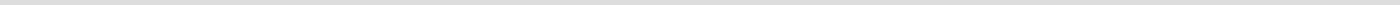
725 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas  
203 kcal



Peito de frango empanado macio  
8 oz- 524 kcal



## Produtos de panificação

- ☐ pão  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
2 colher de sopa (27g)
- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- ☐ claras de ovo  
3/4 xícara (182g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ ovos  
2 1/2 médio (115g)
- ☐ leite integral  
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1/2 xícara (113g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas  
3 xícara (276g)
- ☐ abacates  
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão  
2 fl oz (mL)
- ☐ azeitonas verdes  
18 grande (79g)
- ☐ maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado  
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1/3 xícara (64g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (frioshop)  
1/2 lbs (227g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
14 xícara (420g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 xícara (90g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
2 1/2 lata (430g)

## Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas  
3 barra (120g)

## Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada  
3/4 xícara (mL)
- ☐ azeite  
2/3 oz (mL)
- ☐ óleo  
2 oz (mL)

## Doces

- ☐ mel  
1 oz (25g)
- ☐ geleia  
2 colher de chá (14g)

## Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
1/2 lbs (227g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 lbs (1412g)
- ☐ peru moído, cru  
6 2/3 oz (189g)

## Bebidas

- ☐ água  
1 1/3 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
2 lata (≈540 g) (1052g)

- ☐ frios de frango  
3/4 lbs (340g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pickles  
8 fatias (56g)
- ☐ tomates  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (797g)
- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (106g)
- ☐ salsa fresca  
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ pimentão  
1 grande (164g)

## Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon  
3 colher de sopa (45g)
- ☐ sal  
2/3 oz (23g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (7g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ tomilho seco  
1/8 oz (2g)
- ☐ pó de chili  
1 colher de sopa (8g)
- ☐ manjeriço fresco  
18 folhas (9g)
- ☐ alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ orégano seco  
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ estragão seco  
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ gengibre em pó  
1 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda em pó  
1 colher de chá (2g)

- ☐ molho barbecue  
6 colher de sopa (102g)
- ☐ vinagre de maçã  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas  
4 colher de sopa (34g)
- ☐ miolos de girassol  
2 1/2 oz (71g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
2/3 xícara(s) (83g)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)

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

### Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**claras de ovo**  
4 colher de sopa (61g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

**claras de ovo**  
3/4 xícara (182g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

### 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 3 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

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.

# Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal 9g proteína 18g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de rosbife com pickles

1 sanduíche(s) - 454 kcal 39g proteína 20g gordura 25g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
4 oz (113g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (≈20 g cada) (38g)  
**pickles**  
4 fatias (28g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
1/2 lbs (227g)  
**queijo fatiado**  
4 fatia (≈20 g cada) (76g)  
**pickles**  
8 fatias (56g)  
**mostarda Dijon**  
2 colher de sopa (30g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíche de frango grelhado

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

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

1 lbs (454g)

**tomates**

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

**mostarda Dijon**

1 colher de sopa (15g)

**pães Kaiser**

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

**óleo**

1 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.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 lata (≈540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (≈540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 1/2 sanduíche(s) - 387 kcal ● 36g proteína ● 5g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 1/2 fatia(s) (48g)  
**frios de frango**  
6 oz (170g)  
**molho barbecue**  
3 colher de sopa (51g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**frios de frango**  
3/4 lbs (340g)  
**molho barbecue**  
6 colher de sopa (102g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 xícara (90g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
2 colher de sopa, picado (30g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 abacate(s) (201g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



#### 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.

### Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

#### peru moído, cru

6 2/3 oz (189g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

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



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 2 refeições:

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**geleia**

2 colher de chá (14g)

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

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada de atum com abacate

654 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 12g fibra



**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**tomates**  
6 colher de sopa, picada (68g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Coxas de frango com pele ao mel e mostarda



8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

**mostarda marrom tipo deli**

3/4 colher de sopa (11g)

**mel**

1/2 colher de sopa (11g)

**tomilho seco**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

1 pitada (1g)

**coxa de frango com osso e pele, crua**

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

2/3 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

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.

### Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
9 tomatinhos (153g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeitonas verdes**  
9 grande (40g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
9 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeitonas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
1 colher de sopa (8g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (510g)  
**manjeriço fresco, ralado**  
18 folhas (9g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**salsa fresca, picado**  
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. 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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

9 xícara (270g)

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

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

### Peito de frango empanado macio

8 oz - 524 kcal ● 57g proteína ● 17g gordura ● 34g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**

1 1/3 pitada (1g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**farinha de uso geral**

1/3 xícara(s) (42g)

**orégano seco**

1 1/3 pitada, folhas (0g)

**ovos**

1/6 médio (7g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

**peito de frango sem pele e sem**

**osso, cru**

1/2 lbs (224g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**estragão seco**

4 pitada, moído (1g)

**gengibre em pó**

4 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**mostarda em pó**

4 pitada (1g)

**tomilho seco**

4 pitada, folhas (0g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**farinha de uso geral**

2/3 xícara(s) (83g)

**orégano seco**

1/3 colher de chá, folhas (0g)

**ovos**

1/3 médio (15g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

**peito de frango sem pele e sem**

**osso, cru**

16 oz (448g)

**sal**

2 colher de chá (12g)

**estragão seco**

1 colher de chá, moído (2g)

**gengibre em pó**

1 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

2 colher de chá, moído (5g)

**mostarda em pó**

1 colher de chá (2g)

**tomilho seco**

1 colher de chá, folhas (1g)

1. Misture a farinha, o estragão, o sal, o gengibre, a pimenta, o pó de mostarda, o tomilho, o alho em pó e o orégano em uma tigela rasa até ficar bem combinado. Bata o ovo com o leite até ficar homogêneo em uma tigela. Empane os peitos de frango na mistura de farinha, sacuda o excesso, depois mergulhe no ovo e novamente na farinha. Deixe os peitos descansarem por 10 minutos.
  2. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C).
  3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Passe os peitos de frango na farinha novamente e sacuda o excesso. Doure o frango no óleo quente até ficar dourado dos dois lados. Coloque em uma assadeira e asse no forno preaquecido até que o frango não esteja mais rosado no centro, 20 a 30 minutos.
-