

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 picles
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 picles
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

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

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

Day 7

1852 kcal ● 130g proteína (28%) ● 100g gordura (49%) ● 86g carboidrato (19%) ● 22g fibra (5%)

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

Lista de Compras



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 (friosshop)**
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, crua**
3 lbs (1412g)
- peru moído, crua**
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)

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

Vegetais e produtos vegetais

- picles**
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)

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)

Especiarias e ervas

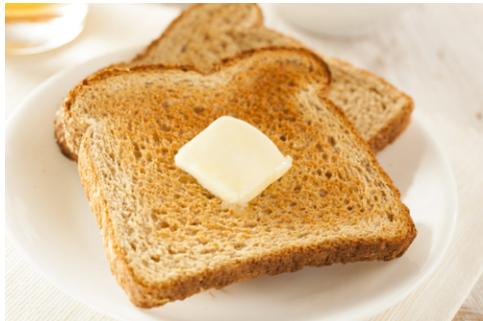
- mostarda Dijon**
3 colher de sopa (45g)
- sal**
2/3 oz (23g)
- pimenta-do-reino**
1/4 oz (7g)
- mostarda marrom tipo deli**
3/4 colher de sopa (11g)
- tomilho seco**
1/8 oz (2g)
- pó de chili**
1 colher de sopa (8g)
- manjericão fresco**
18 folhas (9g)
- alho em pó**
1 colher de chá (3g)
- vinagre 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)

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 picles

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 (friosshop)
4 oz (113g)
queijo fatiado
2 fatia (~20 g cada) (38g)
picles
4 fatias (28g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (~20 g cada) (76g)
picles
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.\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.

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)
azeitonadas 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)
manjericão 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)
azeitonadas 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)
manjericão 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 manjericão 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.