

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2000 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** 2054 kcal ● 133g proteína (26%) ● 94g gordura (41%) ● 139g carboidrato (27%) ● 30g fibra (6%)

## Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia simples com canela e água  
217 kcal



Ovos fritos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal

## Lanches

270 kcal, 14g proteína, 39g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal



Iogurte natural  
1 xícara(s)- 155 kcal

## Almoço

730 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal



Couve com alho  
106 kcal

## Jantar

680 kcal, 48g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Maçã  
1 maçã(s)- 105 kcal



Tacos clássicos de Peru  
2 taco(s)- 438 kcal

**Day 2** 2044 kcal ● 135g proteína (26%) ● 104g gordura (46%) ● 119g carboidrato (23%) ● 24g fibra (5%)

## Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia simples com canela e água  
217 kcal



Ovos fritos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal

## Lanches

270 kcal, 14g proteína, 39g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal



Iogurte natural  
1 xícara(s)- 155 kcal

## Almoço

730 kcal, 53g proteína, 4g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal



Couve com alho  
106 kcal

## Jantar

670 kcal, 50g proteína, 39g carboidratos líquidos, 32g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar  
6 2/3 oz- 383 kcal



Batatas fritas assadas  
290 kcal

## Day 3

1977 kcal ● 142g proteína (29%) ● 86g gordura (39%) ● 134g carboidrato (27%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

395 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 173 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



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

### Lanches

295 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

615 kcal, 57g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Peito de frango básico**  
8 oz- 317 kcal



**Purê de batatas caseiro**  
179 kcal



**Pimentões cozidos**  
1 pimentão(s)- 120 kcal

### Jantar

670 kcal, 50g proteína, 39g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
6 2/3 oz- 383 kcal



**Batatas fritas assadas**  
290 kcal

## Day 4

2043 kcal ● 155g proteína (30%) ● 100g gordura (44%) ● 106g carboidrato (21%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

395 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 173 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



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

### Lanches

295 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

695 kcal, 69g proteína, 32g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Salada de atum com abacate**  
436 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Jantar

655 kcal, 51g proteína, 16g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Batatas assadas com parmesão e pesto**  
106 kcal



**Asas de frango ao estilo indiano**  
13 1/3 oz- 550 kcal

**Day 5** 1996 kcal ● 141g proteína (28%) ● 94g gordura (42%) ● 122g carboidrato (24%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1 sanduíche(s)- 381 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Lanches

295 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

650 kcal, 53g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Sanduíche de peru com mostarda**  
1 sanduíche(s)- 453 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Jantar

655 kcal, 51g proteína, 16g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Batatas assadas com parmesão e pesto**  
106 kcal



**Asas de frango ao estilo indiano**  
13 1/3 oz- 550 kcal

**Day 6** 1971 kcal ● 158g proteína (32%) ● 81g gordura (37%) ● 124g carboidrato (25%) ● 28g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1 sanduíche(s)- 381 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Lanches

250 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



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



**Chips de couve**  
69 kcal

### Almoço

685 kcal, 59g proteína, 74g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal



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

### Jantar

640 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Bacalhau assado simples**  
13 1/3 oz- 495 kcal



**Vagem com manteiga**  
147 kcal

## Day 7

1971 kcal ● 158g proteína (32%) ● 81g gordura (37%) ● 124g carboidrato (25%) ● 28g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s)- 381 kcal



#### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Lanches

250 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



#### Chips de couve

69 kcal

### Almoço

685 kcal, 59g proteína, 74g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



#### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal

### Jantar

640 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Bacalhau assado simples

13 1/3 oz- 495 kcal



#### Vagem com manteiga

147 kcal

# Lista de Compras



## Cereais matinais

- aveia rápida  
1 xícara (80g)

## Doces

- açúcar  
2 colher de sopa (26g)

## Especiarias e ervas

- canela  
2 colher de chá (5g)
- sal  
2/3 oz (20g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (2g)
- tempero para taco  
1/4 sachê (9g)
- curry em pó  
2 1/2 colher de sopa (16g)
- mostarda Dijon  
3/4 oz (20g)

## Bebidas

- água  
1 1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
10 grande (500g)
- iogurte natural com baixo teor de gordura  
2 xícara (490g)
- queijo parmesão  
1/4 xícara (22g)
- leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo fatiado  
2 fatia ( $\approx$ 20 g cada) (42g)
- manteiga  
2 colher de sopa (27g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 3/4 oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)  
2/3 lbs (303g)
- alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- batatas  
2 1/4 lbs (1008g)
- pimentão  
1 grande (164g)
- tomates  
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (165g)
- cebola  
1/4 pequeno (18g)
- aipo cru  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- alface romana (romaine)  
1 folha interna (6g)
- vagens verdes congeladas  
2 xícara (242g)
- folhas de couve  
2/3 maço (113g)

## Frutas e sucos de frutas

- maçãs  
1 médio ( $\approx$ 8 cm diâ.) (182g)
- abacates  
3/4 abacate(s) (151g)
- peras  
6 médio (1068g)
- pêssego  
5 médio ( $\approx$ 7 cm diâ.) (750g)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)

## Produtos de panificação

- tortilhas de milho  
2 tortilha, média ( $\approx$ 15 cm diâ.) (52g)
- pão  
3/4 lbs (352g)
- pães Kaiser  
2 pão ( $\approx$ 9 cm diâ.) (114g)

## Produtos de aves

- peru moído, cru  
4 oz (113g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 1/2 lbs (1056g)

molho Caesar para salada  
1/4 xícara (49g)

azeite  
2 oz (mL)

### Sopas, molhos e caldos

molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)

salsa (molho)  
4 colher de sopa (65g)

molho pesto  
1/2 colher de sopa (8g)

### Outro

coxas de frango, com pele  
1 1/3 lbs (605g)

iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)

folhas verdes variadas  
1 3/4 xícara (53g)

Queijo cottage e copo de frutas  
3 recipiente (510g)

guacamole industrializado  
6 colher de sopa (93g)

asas de frango, com pele, cruas  
1 2/3 lbs (757g)

### Leguminosas e produtos derivados

amendoim torrado  
10 colher de sopa (91g)

homus  
1/2 xícara (113g)

### Peixes e mariscos

atum enlatado  
1 lata (172g)

bacalhau, cru  
1 2/3 lbs (756g)

### Salsichas e embutidos

fatiados de peru  
4 oz (113g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Aveia simples com canela e água

217 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**  
1/2 xícara (40g)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**canela**  
1 colher de chá (3g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia rápida**  
1 xícara (80g)  
**açúcar**  
2 colher de sopa (26g)  
**canela**  
2 colher de chá (5g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s) - 381 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)  
**pão**  
6 fatia(s) (192g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

**aipo cru**  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**coxas de frango, com pele**  
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/4 xícara (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**coxas de frango, com pele**  
1 1/3 lbs (605g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

### Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1/3 lbs (151g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
2/3 lbs (303g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**óleo**  
1/2 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.

### Purê de batatas caseiro

179 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 pimentão(s)

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**  
1 grande (164g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

#### atum enlatado

1 lata (172g)

#### tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

#### cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

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.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

#### Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Sanduíche de peru com mostarda

1 sanduíche(s) - 453 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### fatiados de peru

4 oz (113g)

#### queijo fatiado

2 fatia (~20 g cada) (42g)

#### pão

2 fatia (64g)

#### tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

#### alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

#### mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.

2. Espalhe a mostarda na outra fatia de pão e coloque-a, com a mostarda virada para baixo, sobre o peru, o queijo, a alface e o tomate.

## Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pêssego(s)

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

### Iogurte natural

1 xícara(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
1 xícara (245g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
2 xícara (490g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**homus**  
1/2 xícara (113g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

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.

### Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**folhas de couve**  
1/3 maço (57g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**folhas de couve**  
2/3 maço (113g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

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

1. Aproveite.

---

### Maçã

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



Rende 1 maçã(s)

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Tacos clássicos de Peru

2 taco(s) - 438 kcal ● 28g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 taco(s)

**tempero para taco**

1/4 sachê (9g)

**óleo**

3/8 colher de chá (mL)

**tortilhas de milho**

2 tortilha, média ( $\approx$ 15 cm diâ.) (52g)

**salsa (molho)**

4 colher de sopa (65g)

**folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

**peru moído, cru**

4 oz (113g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

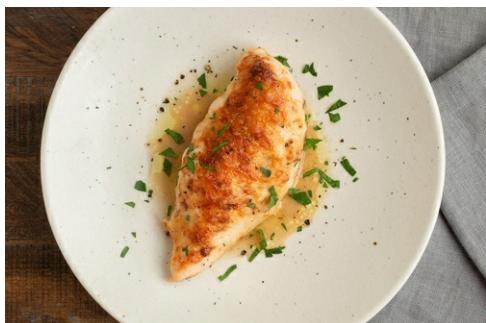
1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru e quebre-o com uma colher. Cozinhe até dourar.  
Adicione o tempero para taco e um pouco de água. Misture até ficar bem combinado. Cozinhe por mais alguns minutos e retire do fogo.
- Monte os tacos fazendo camadas com a tortilha, as folhas, o peru, a salsa e o abacate. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Peitos de frango ao molho Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

6 2/3 oz (189g)

**molho Caesar para salada**

5 colher de chá (24g)

**queijo parmesão**

5 colher de chá (8g)

Para todas as 2 refeições:

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

13 1/3 oz (378g)

**molho Caesar para salada**

1/4 xícara (49g)

**queijo parmesão**

1/4 xícara (17g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

### Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)

(554g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**molho pesto**

1/4 colher de sopa (4g)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**queijo parmesão, ralado**

1/2 colher de sopa (3g)

**batatas, lavado e cortado em**

**pedaços do tamanho de uma**

**mordida**

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

**molho pesto**

1/2 colher de sopa (8g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**queijo parmesão, ralado**

1 colher de sopa (5g)

**batatas, lavado e cortado em**

**pedaços do tamanho de uma**

**mordida**

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos – ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

### Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
13 1/3 oz (378g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**curry em pó**  
1 1/4 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
1 2/3 lbs (757g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (10g)  
**curry em pó**  
2 1/2 colher de sopa (16g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 2/3 lbs (756g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

---

### Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 xícara (121g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
  2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.
-