

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2400 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 2344 kcal ● 219g proteína (37%) ● 118g gordura (45%) ● 79g carboidrato (13%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

405 kcal, 27g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Morangos
1 2/3 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

785 kcal, 58g proteína, 52g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

810 kcal, 117g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal

Day 2 2381 kcal ● 173g proteína (29%) ● 129g gordura (49%) ● 100g carboidrato (17%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 27g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Morangos
1 2/3 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

835 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 40g gordura



Frigideira de coxa de frango com couves-de-bruxelas
2 coxa(s) de frango- 607 kcal



Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

800 kcal, 76g proteína, 21g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
562 kcal



Couve com alho
239 kcal

Day 3

2406 kcal ● 184g proteína (31%) ● 79g gordura (29%) ● 210g carboidrato (35%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

820 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíche de rosbife com picles

1 1/2 sanduíche(s)- 680 kcal



Pretzels

138 kcal

Lanches

395 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Jantar

815 kcal, 75g proteína, 69g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



Sopa de frango com macarrão

2 1/2 lata(s)- 356 kcal

Day 4

2365 kcal ● 163g proteína (28%) ● 87g gordura (33%) ● 199g carboidrato (34%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

820 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíche de rosbife com picles

1 1/2 sanduíche(s)- 680 kcal



Pretzels

138 kcal

Lanches

395 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Jantar

775 kcal, 54g proteína, 58g carboidratos líquidos, 31g gordura



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Salada de atum com abacate

545 kcal

Day 5 2386 kcal ● 181g proteína (30%) ● 86g gordura (32%) ● 184g carboidrato (31%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

850 kcal, 73g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz- 395 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal



Palitos de cenoura assados

138 kcal

Lanches

265 kcal, 23g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Carne seca (beef jerky)

146 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Jantar

895 kcal, 60g proteína, 54g carboidratos líquidos, 42g gordura



Caçarola de porco e feijão

796 kcal



Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s)- 100 kcal

Day 6

2395 kcal ● 178g proteína (30%) ● 76g gordura (28%) ● 217g carboidrato (36%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura 895 kcal, 66g proteína, 64g carboidratos líquidos, 37g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

895 kcal, 66g proteína, 64g carboidratos líquidos, 37g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 1/2 sanduíche(s)- 683 kcal

Lanches

265 kcal, 23g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Carne seca (beef jerky)

146 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Jantar

820 kcal, 61g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de frango com mel e mostarda

554 kcal



Pêssego

4 pêssego(s)- 264 kcal

Day 7

2395 kcal ● 178g proteína (30%) ● 76g gordura (28%) ● 217g carboidrato (36%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura 895 kcal, 66g proteína, 64g carboidratos líquidos, 37g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Lanches

265 kcal, 23g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Carne seca (beef jerky)
146 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Almoço



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 1/2 sanduíche(s)- 683 kcal

Jantar

820 kcal, 61g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de frango com mel e mostarda
554 kcal



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
- azeite
2 1/3 oz (mL)
- molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
12 grande (600g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 3/4 xícara (396g)
- queijo em tiras
4 vara (112g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
8 recipiente(s) (149 g cada) (1200g)
- queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (114g)
- manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos
3 1/3 xícara, inteira (480g)
- suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- pêssego
11 médio (≈7 cm diâ.) (1650g)
- suco de fruta
16 fl oz (mL)
- maçãs
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (410g)
- Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)

Especiarias e ervas

Doces

- mel
4 oz (117g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- sementes de chia
4 colher de chá (19g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2273g)
- coxas de frango sem osso, com pele
2 coxa (190g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
5/8 colher de chá (mL)
- caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
- sopa de macarrão com frango enlatada condensada
2 1/2 lata (298 g) (745g)
- molho inglês (Worcestershire)
1/4 colher de sopa (mL)
- molho barbecue
6 colher de sopa (102g)

Bebidas

- água
2/3 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1/3 xícara (63g)
- quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

Salsichas e embutidos

- fatia de rosbife fatiada (friosshop)
3/4 lbs (340g)

Lanches

- pimenta-do-reino**
2 1/4 g (2g)
- sal**
1/3 oz (9g)
- tomilho seco**
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- mostarda Dijon**
1/4 lbs (102g)
- alho em pó**
1 pitada (0g)
- tempero de limão e pimenta**
2 colher de chá (5g)
- alecrim seco**
2 1/4 g (2g)

Produtos de panificação

- pão**
9 oz (256g)
- pães Kaiser**
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- pães de hambúrguer**
3 pão(s) (153g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado**
1 3/4 lata (301g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
- cenouras**
4 1/4 médio (259g)
- alface romana (romaine)**
3/8 cabeça (268g)
- tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (253g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
5 oz (142g)
- couve-manteiga (collard greens)**
3/4 lbs (340g)
- alho**
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- couve-de-bruxelas**
5 oz (142g)
- picles**
12 fatias (84g)
- brócolis congelado**
6 3/4 xícara (614g)
- batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- folhas de couve**
1 xícara, picada (40g)

- pretzels, crocantes, salgados**
2 1/2 oz (71g)
- carne seca (beef jerky)**
6 oz (170g)

Outro

- folhas verdes variadas**
5 1/2 xícara (165g)
- tempero italiano**
4 pitada (2g)
- tomate em cubos**
1/4 lata(s) (105g)

Produtos suíños

- paleta de porco**
1/2 lbs (227g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Morangos

1 2/3 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 2/3 xícara, inteira (240g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
3 1/3 xícara, inteira (480g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 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.

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.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Amendoins torrados

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

Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Frigideira de coxa de frango com couves-de-bruxelas

2 coxa(s) de frango - 607 kcal ● 48g proteína ● 38g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 coxa(s) de frango

coxas de frango sem osso, com pele
2 coxa (190g)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
couve-de-bruxelas, aparado e cortado ao meio
5 oz (142g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e tempere as coxas de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira própria para ir ao forno em fogo médio-alto. Coloque o frango com a pele voltada para baixo e sele por 3-5 minutos até a pele dourar. Vire o frango e reduza o fogo para baixo.
3. Distribua a cebola e as couves-de-bruxelas ao redor do frango. Despeje o caldo de legumes e leve a ferver, então desligue o fogo.
4. Transfira a frigideira ao forno e asse por cerca de 20 minutos, ou até o frango estar cozido e atingir temperatura interna de 165°F (74°C). Bom apetite.

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara de arroz integral cozido

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozine em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de rosbife com picles

1 1/2 sanduíche(s) - 680 kcal ● 58g proteína ● 30g gordura ● 38g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
6 oz (170g)
queijo fatiado
3 fatia (~20 g cada) (57g)
picles
6 fatias (42g)
mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
3/4 lbs (340g)
queijo fatiado
6 fatia (~20 g cada) (114g)
picles
12 fatias (84g)
mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)

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

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
pretzels, crocantes, salgados
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:
pretzels, crocantes, salgados
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.

2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.

3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.

4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.

5. Retire do forno e sirva.

Palitos de cenoura assados

138 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

sal

1 pitada (1g)

cenouras, descascado

6 oz (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.

2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.

3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.

4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.

5. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 1/2 sanduíche(s) - 683 kcal ● 58g proteína ● 23g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
3 colher de sopa (51g)
pães de hambúrguer
1 1/2 pão(s) (77g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
1 1/2 folha interna (9g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)
alface romana (romaine)
3 folha interna (18g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
sementes de chia
2 colher de chá (9g)
quinoa, crua
2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
sementes de chia
4 colher de chá (19g)
quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.
Misture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.
Sirva.
Para fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Carne seca (beef jerky)

146 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

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)

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.

2. Regue com o molho ao servir.

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (504g)
óleo
1 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal ● 66g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
vinagre de maçã
5/8 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
5 oz (142g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
10 oz (280g)
cenouras, finamente fatiadas
5/8 médio (38g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

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 amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

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.

Sopa de frango com macarrão

2 1/2 lata(s) - 356 kcal ● 18g proteína ● 12g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa de macarrão com frango enlatada condensada

2 1/2 lata (298 g) (745g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 copo(s)

suco de fruta
16 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



abacates
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

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 5 ↗

Comer em dia 5

Caçarola de porco e feijão

796 kcal ● 58g proteína ● 33g gordura ● 53g carboidrato ● 13g fibra



tempo italiano
4 pitada (2g)
molho inglês (Worcestershire)
1/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
alho em pó
1 pitada (0g)
paleta de porco
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
1/2 grande (36g)
maçãs, picado
1/4 médio (≈8 cm diâ.) (46g)
cebola, picado
1/4 grande (38g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio. Adicione o porco e cozinhe até dourar, 5-8 minutos.
3. Adicione cebola, cenouras e maçã à panela. Cozinhe, mexendo, por 2 minutos.
4. Adicione tomates, feijão, molho inglês (Worcestershire), caldo, tempo italiano, alho em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa para misturar e leve a ferver. Quando ferver, tampe, transfira a panela para o forno e cozinhe por 90 minutos ou até os vegetais ficarem macios e o porco cozido.
5. Sirva.

Brócolis com manteiga

3/4 xícara(s) - 100 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

sal
3/8 pitada (0g)
brócolis congelado
3/4 xícara (68g)
pimenta-do-reino
3/8 pitada (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de frango com mel e mostarda

554 kcal ● 55g proteína ● 20g gordura ● 32g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon
5 colher de chá (25g)
mel
5 colher de chá (34g)
óleo
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
tomates, fatiado
4 colher de sopa, fatiada (45g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon
3 colher de sopa (50g)
mel
3 colher de sopa (68g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
tomates, fatiado
1/2 xícara, fatiada (90g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Pêssego

4 pêssego(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)

1. A receita não possui instruções.