

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

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

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

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



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal



Morangos

1 2/3 xícara(s)- 87 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

Almoço



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

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

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

Almoço

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



Sanduíche de rosbife com pickles

1 1/2 sanduíche(s)- 680 kcal



Pretzels

138 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

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

Almoço

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



Sanduíche de rosbife com pickles

1 1/2 sanduíche(s)- 680 kcal



Pretzels

138 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

Lanches

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



Carne seca (beef jerky)

146 kcal



Toranja

1 toranja- 119 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

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



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

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

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

Café da manhã

420 kcal, 28g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g 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

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

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

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)
- ☐ pêssago
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 (friishop)
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 suínos

- ☐ **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 cozinhe 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 pickles

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 (friishop)
6 oz (170g)
queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (57g)
pickles
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 (friishop)
3/4 lbs (340g)
queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (114g)
pickles
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. **FOGÃO** Aqueça 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. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 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.\r\nMisture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.\r\nSirva.\r\nPara 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 fatiado

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.

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



tempero 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)

maças, 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, tempero 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.