

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2500 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

2494 kcal ● 180g proteína (29%) ● 128g gordura (46%) ● 121g carboidrato (19%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 24g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal

Lanches

340 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Almoço

875 kcal, 55g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

840 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 47g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Frango com ranch
12 oz- 691 kcal

Day 2

2494 kcal ● 180g proteína (29%) ● 128g gordura (46%) ● 121g carboidrato (19%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 24g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal

Lanches

340 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Almoço

875 kcal, 55g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

840 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 47g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Frango com ranch
12 oz- 691 kcal

Day 3

2436 kcal ● 198g proteína (32%) ● 126g gordura (47%) ● 94g carboidrato (15%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

390 kcal, 11g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



English bubble & squeak

1 bolinhos- 107 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pistaches

188 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Almoço

895 kcal, 87g proteína, 20g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal

Jantar

850 kcal, 92g proteína, 12g carboidratos líquidos, 44g gordura



Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal

Day 4

2550 kcal ● 174g proteína (27%) ● 116g gordura (41%) ● 172g carboidrato (27%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 11g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



English bubble & squeak

1 bolinhos- 107 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pistaches

188 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Almoço

895 kcal, 87g proteína, 20g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal

Jantar

965 kcal, 68g proteína, 90g carboidratos líquidos, 35g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Frigideira de linguiça, espinafre e nhoque

739 kcal

Day 5

2516 kcal ● 156g proteína (25%) ● 93g gordura (33%) ● 235g carboidrato (37%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 11g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



English bubble & squeak

1 bolinhos- 107 kcal

Lanches

350 kcal, 19g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal

193 kcal

Almoço

815 kcal, 58g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Stir fry de carne com arroz

702 kcal

Jantar

965 kcal, 58g proteína, 90g carboidratos líquidos, 35g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Frigideira de linguiça, espinafre e nhoque

739 kcal

Day 6

2501 kcal ● 172g proteína (28%) ● 95g gordura (34%) ● 208g carboidrato (33%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Kefir

150 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

350 kcal, 19g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal

193 kcal

Almoço

815 kcal, 58g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Stir fry de carne com arroz

702 kcal

Jantar

890 kcal, 74g proteína, 46g carboidratos líquidos, 41g gordura



Lentilhas

231 kcal



Skillet estilo gyro

661 kcal

Day 7

2473 kcal ● 163g proteína (26%) ● 91g gordura (33%) ● 210g carboidrato (34%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Kefir

150 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

350 kcal, 19g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Cereal matinal

193 kcal

Almoço

790 kcal, 50g proteína, 71g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

890 kcal, 74g proteína, 46g carboidratos líquidos, 41g gordura



Lentilhas

231 kcal



Skillet estilo gyro

661 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)
- ☐ framboesas
5 xícara (615g)
- ☐ Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- ☐ ovos
5 1/3 grande (267g)
- ☐ leite integral
9 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
- ☐ queijo feta
2 oz (57g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (161g)
- ☐ sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Gorduras e óleos

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1717g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ tomilho fresco
1 colher de chá (1g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de peru italiana crua
18 oz (510g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
3 porção (90g)

- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho ranch
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Outro

- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ mistura para molho ranch
3/4 sachê (28 g) (21g)
- ☐ gnocchi
3/4 lbs (340g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ molho para stir-fry
1/3 xícara (91g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)
- ☐ gengibre fresco
2 colher de chá (4g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3/4 lbs (340g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (92g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- ☐ espinafre fresco
3/4 pacote (280 g) (213g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (179g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)

Bebidas

- ☐ água
3 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- ☐ fraldinha, crua
1 lbs (452g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
1 lbs (454g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

2 2/3 grande (133g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

5 1/3 grande (267g)

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.

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

Cereal rico em fibras

1 1/3 xícara (80g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

English bubble & squeak

1 bolinhos - 107 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
couve-de-bruxelas, ralado
1/2 xícara, ralada (25g)
batatas, descascado e cortado em pedaços
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
couve-de-bruxelas, ralado
1 1/2 xícara, ralada (75g)
batatas, descascado e cortado em pedaços
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

couve-flor ralada congelada

3/4 xícara, preparada (128g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

5 oz (142g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

gengibre fresco, picado

1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

1 xícara, picado (91g)

couve-flor ralada congelada

1 1/2 xícara, preparada (255g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

10 oz (284g)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

gengibre fresco, picado

2 colher de chá (4g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

674 kcal ● 79g proteína ● 30g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

vinagre de maçã

3/4 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

6 oz (170g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

3/4 lbs (336g)

cenouras, finamente fatiado

3/4 médio (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

3/4 lbs (340g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

1 1/2 lbs (672g)

cenouras, finamente fatiado

1 1/2 médio (92g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Stir fry de carne com arroz

702 kcal ● 56g proteína ● 23g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para stir-fry

2 2/3 colher de sopa (45g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

fraldinha, crua, cortado em cubos

1/2 lbs (226g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

molho para stir-fry

1/3 xícara (91g)

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

fraldinha, crua, cortado em cubos

1 lbs (452g)

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o cubo de carne e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire a carne e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne a carne à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até a carne ficar totalmente cozida.
7. Sirva sobre o arroz.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

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)

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal 2g proteína 1g gordura 25g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Cereal matinal

193 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 porção (30g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

3 porção (90g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

3/8 sachê (28 g) (11g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

mistura para molho ranch

3/4 sachê (28 g) (21g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

óleo

2 1/2 colher de chá (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.

Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

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

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão

1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(28g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

1. Aproveite.

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 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Frigideira de linguiça, espinafre e nhoque

739 kcal ● 58g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

gnocchi
6 oz (170g)
espinafre fresco
3/8 pacote (280 g) (107g)
queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
linguiça de peru italiana crua
1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

gnocchi
3/4 lbs (340g)
espinafre fresco
3/4 pacote (280 g) (213g)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
tomates
6 colher de sopa, picada (68g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
linguiça de peru italiana crua
18 oz (510g)

1. Cozinhe o nhoque conforme a embalagem.
2. Fatie a linguiça e cozinhe na frigideira com óleo em fogo médio até estar totalmente cozida, cerca de 10 minutos. Mexa a linguiça enquanto cozinha.
3. Adicione o espinafre e cozinhe por cerca de 3-4 minutos ou até o espinafre murchar levemente.
4. Misture o nhoque, os tomates e o queijo parmesão até aquecer por completo. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Skillet estilo gyro

661 kcal ● 58g proteína ● 40g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
creme de leite fresco
4 colher de sopa (mL)
queijo feta
1 oz (28g)
orégano seco
4 pitada, folhas (1g)
tomilho fresco
4 pitada (0g)
páprica
4 pitada (1g)
cogumelos, lavado e fatiado
4 oz (113g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
lombo de porco, cru, cortado em tiras finas
1/2 lbs (227g)
pimentão, sem sementes e picado
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
queijo feta
2 oz (57g)
orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
tomilho fresco
1 colher de chá (1g)
páprica
1 colher de chá (2g)
cogumelos, lavado e fatiado
1/2 lbs (227g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
lombo de porco, cru, cortado em tiras finas
1 lbs (454g)
pimentão, sem sementes e picado
1 grande (164g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as tiras de porco e frite, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7 minutos até dourarem e ficarem totalmente cozidas. Retire a carne para um prato e reserve. \r\nAdicione as cebolas, o pimentão e o cogumelo à frigideira e refogue por cerca de 7-10 minutos até os legumes ficarem macios. Volte a carne para a frigideira junto com todos os temperos, mais uma pitada de sal/pimenta, e mexa, cozinhando até perfumar, cerca de 1 minuto.\r\nAdicione o creme de leite e o feta. Quando ferver e o feta estiver derretido, retire do fogo e sirva.
-