

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2900 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

2882 kcal ● 221g proteína (31%) ● 114g gordura (36%) ● 201g carboidrato (28%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 71g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sanduíche de presunto e tomate no English muffin
2 sanduíche(s)- 412 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

380 kcal, 11g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate amargo
5 quadrado(s)- 299 kcal

Almoço

1000 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

1010 kcal, 121g proteína, 46g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal



Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal



Lentilhas
289 kcal

Day 2

2848 kcal ● 221g proteína (31%) ● 123g gordura (39%) ● 173g carboidrato (24%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 71g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sanduíche de presunto e tomate no English muffin
2 sanduíche(s)- 412 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

380 kcal, 11g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate amargo
5 quadrado(s)- 299 kcal

Almoço

1000 kcal, 59g proteína, 66g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

975 kcal, 121g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Day 3

2912 kcal ● 204g proteína (28%) ● 133g gordura (41%) ● 190g carboidrato (26%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

540 kcal, 16g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Torrada com manteiga e geleia

4 fatia(s)- 533 kcal

Lanches

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



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

985 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 46g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Sopa de frango com macarrão

2 1/2 lata(s)- 356 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Jantar

975 kcal, 121g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal

Day 4

2964 kcal ● 174g proteína (23%) ● 155g gordura (47%) ● 186g carboidrato (25%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

540 kcal, 16g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Torrada com manteiga e geleia

4 fatia(s)- 533 kcal

Lanches

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



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Almoço

985 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 46g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Sopa de frango com macarrão

2 1/2 lata(s)- 356 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Jantar

1025 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 64g gordura



Ervilha-torta

123 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul

2 coxa- 904 kcal

Day 5

2856 kcal ● 279g proteína (39%) ● 117g gordura (37%) ● 142g carboidrato (20%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



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

Lanches

410 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almoço

950 kcal, 103g proteína, 64g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas
347 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
15 oz- 468 kcal

Jantar

1025 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 64g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
2 coxa- 904 kcal

Day 6

2905 kcal ● 240g proteína (33%) ● 87g gordura (27%) ● 247g carboidrato (34%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



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

Lanches

410 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almoço

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

1015 kcal, 88g proteína, 96g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sopa chili branca de frango
780 kcal



Tortilla chips
235 kcal

Day 7

2905 kcal ● 240g proteína (33%) ● 87g gordura (27%) ● 247g carboidrato (34%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



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

Lanches

410 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almoço

1010 kcal, 68g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas-doces recheadas com frango ao pesto
2 batata doce(s)- 862 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

1015 kcal, 88g proteína, 96g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sopa chili branca de frango
780 kcal



Tortilla chips
235 kcal

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras
2 vara (56g)
- manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 1/4 xícara (735g)
- queijo azul
2 oz (57g)
- iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (158g)
- leite integral
2 xícara(s) (mL)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
10 quadrado(s) (100g)
- geleia
2 2/3 colher de sopa (56g)
- mel
1/4 xícara (91g)
- cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de panificação

- muffins ingleses
4 muffin(s) (228g)
- pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- pão
8 fatia (256g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (906g)
- alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

Outro

- tempero italiano
1/8 recipiente (≈21 g) (2g)
- folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

Frutas e sucos de frutas

- clementinas
10 fruta (740g)
- azeitonas verdes
36 grande (158g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
1 xícara (158g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (176g)
- feijão great northern enlatado
1 1/2 lata (~425 g) (638g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)
- sopa de macarrão com frango enlatada condensada
5 lata (298 g) (1490g)
- molho pesto
1/2 xícara (128g)
- caldo de galinha pronto
4 1/2 xícara(s) (mL)
- salsa verde
1 1/2 xícara (384g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2433g)

- batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- sal
2 colher de chá (11g)
- pó de chili
2 colher de sopa (16g)
- manjeriço fresco
36 folhas (18g)
- tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- páprica
4 pitada (1g)
- tempero cajun
5 colher de chá (11g)
- cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)

- coxa de frango com osso e pele, crua
4 coxa(s) (680g)

Bebidas

- água
8 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
6 barra (240g)
- chips de tortilla
3 1/3 oz (95g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
15 oz (425g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de presunto e tomate no English muffin

2 sanduíche(s) - 412 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 56g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

muffins ingleses
2 muffin(s) (114g)
presunto fatiado
4 oz (113g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
tempero italiano
2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

muffins ingleses
4 muffin(s) (228g)
presunto fatiado
1/2 lbs (227g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
tempero italiano
4 pitada (0g)

1. Espalhe mostarda Dijon dentro do English muffin. Recheie com presunto, fatias de tomate, orégano (tempero italiano) e sal e pimenta a gosto.
2. Opcional: toste o(s) sanduíche(s) em forno a 400°F (200°C) ou forno tostador por 5-8 minutos.
3. Sirva.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.
-

Torrada com manteiga e geleia

4 fatia(s) - 533 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 66g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

4 fatia (128g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

geleia

4 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão

8 fatia (256g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

geleia

2 2/3 colher de sopa (56g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
 2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

Para todas as 3 refeições:

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (158g)

proteína em pó, chocolate

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas

2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

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



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

mel

1 colher de sopa (21g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

2 1/4 xícara (509g)

mel

3 colher de sopa (63g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
6 2/3 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
13 1/3 colher de sopa (122g)

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



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.
-

Sopa de frango com macarrão

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



Para uma única refeição:

sopa de macarrão com frango enlatada condensada
2 1/2 lata (298 g) (745g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de macarrão com frango enlatada condensada
5 lata (298 g) (1490g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Bacalhau ao estilo cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 15 oz

bacalhau, cru

15 oz (425g)

tempero cajun

5 colher de chá (11g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces recheadas com frango ao pesto

2 batata doce(s) - 862 kcal ● 60g proteína ● 29g gordura ● 75g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

molho pesto

1/2 xícara (128g)

1. Micro-ondas as batatas-doces por 4–7 minutos, ou até ficarem macias. (Opcional: asse em forno a 400°F (200°C) por 45 min a 1 h)
2. Enquanto isso, coloque o frango cru em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 15–20 minutos até o frango ficar pronto.
3. Transfira o frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
4. Adicione o pesto ao frango e misture bem. Recheie as batatas-doces com a mistura de frango. Sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

5 quadrado(s) - 299 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
5 quadrado(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
10 quadrado(s) (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
6 barra (240g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1/3 pint, tomatinhos (99g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho, picado
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

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

1 lbs (448g)

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.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates
18 tomatinhos (306g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
manjericão fresco, ralado
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
pó de chili
2 colher de sopa (16g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
manjericão fresco, ralado
36 folhas (18g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

2 coxa - 904 kcal ● 83g proteína ● 63g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo azul
1 oz (28g)
tomilho seco
3 pitada, moído (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
páprica
2 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
2 coxa(s) (340g)

Para todas as 2 refeições:

queijo azul
2 oz (57g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
4 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
4 coxa(s) (680g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa chili branca de frango

780 kcal ● 85g proteína ● 12g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

caldo de galinha pronto
2 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
salsa verde
3/4 xícara (192g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
feijão great northern enlatado, escorrido
3/4 lata (~425 g) (319g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de galinha pronto
4 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
salsa verde
1 1/2 xícara (384g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
feijão great northern enlatado, escorrido
1 1/2 lata (~425 g) (638g)

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. Em outra panela, adicione o caldo, o frango, os feijões, a salsa e o cominho em fogo médio-alto e mexa.
4. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Sirva.
5. *Método em panela elétrica: acrescente todos os ingredientes (incluindo o frango cru) na panela elétrica. Cozinhe em baixa por 6-8 horas, ou em alta por 3-4 horas. Quando estiver pronto, desfie o frango com dois garfos e sirva.

Tortilla chips

235 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

chips de tortilla

1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla

1/4 lbs (95g)

1. A receita não possui instruções.
-