

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3000 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

2964 kcal ● 214g proteína (29%) ● 156g gordura (47%) ● 136g carboidrato (18%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1025 kcal, 69g proteína, 37g carboidratos líquidos, 61g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão
698 kcal

Jantar

1080 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 39g gordura



Batatas-doces fritas
485 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal

Day 2

2995 kcal ● 201g proteína (27%) ● 158g gordura (48%) ● 154g carboidrato (21%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal



Salada de ovo e abacate
399 kcal

Jantar

1080 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 39g gordura



Batatas-doces fritas
485 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal

Day 3

3036 kcal ● 240g proteína (32%) ● 132g gordura (39%) ● 189g carboidrato (25%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal



Salada de ovo e abacate
399 kcal

Jantar

1095 kcal, 125g proteína, 67g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada caprese
178 kcal



Sanduíche de frango grelhado
2 sanduíche(s)- 919 kcal

Day 4

3005 kcal ● 293g proteína (39%) ● 109g gordura (33%) ● 180g carboidrato (24%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1/2 maçã(s)- 198 kcal

Almoço

1015 kcal, 121g proteína, 16g carboidratos líquidos, 46g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Jantar

1095 kcal, 125g proteína, 67g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada caprese

178 kcal



Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s)- 919 kcal

Day 5

2973 kcal ● 213g proteína (29%) ● 94g gordura (29%) ● 284g carboidrato (38%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1/2 maçã(s)- 198 kcal

Almoço

1060 kcal, 109g proteína, 71g carboidratos líquidos, 33g gordura



Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne- 839 kcal



Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 142g carboidratos líquidos, 13g gordura



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Camarão crioulo com arroz

813 kcal

Day 6

2998 kcal ● 187g proteína (25%) ● 107g gordura (32%) ● 264g carboidrato (35%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico
408 kcal

Almoço

1055 kcal, 71g proteína, 66g carboidratos líquidos, 42g gordura



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal



Couve com alho
398 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 142g carboidratos líquidos, 13g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Camarão crioulo com arroz
813 kcal

Day 7

2986 kcal ● 217g proteína (29%) ● 131g gordura (40%) ● 174g carboidrato (23%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico
408 kcal

Almoço

1055 kcal, 71g proteína, 66g carboidratos líquidos, 42g gordura



Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal



Couve com alho
398 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Jantar

970 kcal, 98g proteína, 51g carboidratos líquidos, 37g gordura



Lentilhas
347 kcal



Peru moído básico
13 1/3 oz- 625 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/3 xícara, inteira (188g)
- ☐ nozes
1 1/2 oz (41g)
- ☐ castanhas de caju torradas
13 1/4 colher de sopa (114g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (264g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ tomate em cubos
1 1/6 lata(s) (490g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 1/3 recipiente (392g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ mussarela fresca
2 1/2 oz (71g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ manjerição fresco
3/4 oz (21g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ mirtilos
1 1/4 xícara (185g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas pretas
6 azeitonas grandes (26g)
- ☐ peras
5 médio (890g)
- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/3 lbs (2391g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
- ☐ peru moído, cru
13 1/3 oz (378g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/3 xícara(s) (80g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (652g)

- ☐ **tomilho seco**
4 pitada, folhas (0g)
- ☐ **alho em pó**
2 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ **mostarda Dijon**
2 colher de sopa (30g)
- ☐ **pó de chili**
1 colher de sopa (8g)
- ☐ **tempero cajun**
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ **tempero chipotle**
3 pitada (1g)
- ☐ **canela**
2 colher de chá (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (972g)
- ☐ **cebola**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- ☐ **batata-doce**
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1462g)
- ☐ **alho**
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ **quiabo, congelado**
1 1/6 embalagem (280 g) (335g)
- ☐ **mistura de legumes congelados**
1/2 xícara (68g)
- ☐ **couve-manteiga (collard greens)**
2 1/2 lbs (1134g)

Cereais matinais

- ☐ **aveia instantânea com sabor**
2 sachê (86g)

Bebidas

- ☐ **água**
6 1/2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ **pães Kaiser**
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- ☐ **pão**
1 1/2 fatia (48g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**
56 colher de chá (216g)

Peixes e mariscos

- ☐ **camarão, cru**
18 3/4 oz (530g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho barbecue**
3 colher de sopa (51g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço fresco, picado
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
manjeriço fresco, picado
4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pêra

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



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

- 1. A receita não possui instruções.

Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal 30g proteína 13g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

carne moída (93% magra)
4 oz (114g)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)
ovos
2 grande (100g)

- 1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
- 2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
- 3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal 4g proteína 2g gordura 29g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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

Pêra

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



Para uma única refeição:

peras

1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

peras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (134g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

698 kcal ● 63g proteína ● 39g gordura ● 17g carboidrato ● 7g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (52g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

páprica

4 pitada (1g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (0g)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

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

1/2 lbs (227g)

tomates, picado

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

azeitonas pretas, sem caroço

6 azeitonas grandes (26g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 xícara(s) (80g)

cebola, fatiado finamente

1/3 pequeno (23g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o frango por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido e sem partes rosadas por dentro. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o frango, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (frango, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo e abacate

399 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó

4 pitada (2g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

ovos, cozido e resfriado

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1 colher de chá (3g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

ovos, cozido e resfriado

6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 3

Comer em dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 18 onça(s)

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)

manjeriço fresco, ralado

18 folhas (9g)

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 manjeriço 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.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4

Comer em dia 5

Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne - 839 kcal ● 95g proteína ● 32g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 bolos de carne

carne moída (93% magra)

15 oz (425g)

pão

1 1/2 fatia (48g)

tempero chipotle

3 pitada (1g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

água

3 colher de sopa (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o tempero chipotle e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira e pincele com o molho barbecue. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos. Sirva.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lbs (255g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

2 1/2 lbs (1134g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

sal

5 pitada (4g)

alho, picado

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

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.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
 2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.
-

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

- 1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal 2g proteína 9g gordura 7g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

- 1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

- 1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1/2 maçã(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

mirtilos

2 colher de sopa (19g)

nozes, picado

2 nozes (4g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

mirtilos

4 colher de sopa (37g)

nozes, picado

4 nozes (8g)

1. Corte a maçã em fatias (aprox. 6 fatias por maçã). Retire o miolo e as sementes no centro de cada fatia com uma faca.
2. Espalhe manteiga de amêndoa nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã com dip proteico

408 kcal ● 25g proteína ● 17g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (170g)
canela
1 colher de chá (3g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
maçãs, fatiado
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
2 recipiente (340g)
canela
2 colher de chá (5g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
maçãs, fatiado
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. Abra o pote de iogurte grego e adicione a manteiga de amendoim e a canela (ou misture em uma tigela pequena). Misture até ficar homogêneo.
2. Corte uma maçã em fatias.
3. Mergulhe a maçã no dip e aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas-doces fritas

485 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 73g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, descascado
1 libras (416g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
páprica
1 colher de chá (2g)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, descascado
2 libras (832g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
óleo
5 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.

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

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.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 1/4 oz (35g)
folhas verdes variadas
3/8 embalagem (155 g) (65g)
manjeriço fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (5g)
vinagrete balsâmico
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
2 1/2 oz (71g)
folhas verdes variadas
5/6 embalagem (155 g) (129g)
manjeriço fresco
6 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (10g)
vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal ● 115g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
tomates
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
óleo
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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Camarão crioulo com arroz

813 kcal ● 66g proteína ● 13g gordura ● 104g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

arroz branco de grão longo
9 1/3 colher de sopa (108g)
tempero cajun
1 colher de chá (3g)
quiabo, congelado
5/8 embalagem (280 g) (167g)
água
7/8 xícara(s) (mL)
azeite
2 colher de chá (mL)
tomate em cubos, sem escorrer
5/8 lata(s) (245g)
camarão, cru, descascado e sem veias
9 1/3 oz (265g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)
tempero cajun
3/4 colher de sopa (5g)
quiabo, congelado
1 1/6 embalagem (280 g) (335g)
água
1 3/4 xícara(s) (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomate em cubos, sem escorrer
1 1/6 lata(s) (490g)
camarão, cru, descascado e sem veias
18 2/3 oz (530g)

1. Aqueça a maior parte do óleo (~1 colher de sopa por xícara de arroz) em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o arroz e cozinhe por 2–3 minutos, mexendo com frequência, até dourar levemente.
2. Adicione os tomates (com o suco), a água e o tempero ao arroz. Leve a ferver em fogo alto. Assim que ferver, reduza o fogo para baixo. Tampe e cozinhe por 15–20 minutos até o arroz ficar cozido.
3. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o óleo restante em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o camarão e cozinhe por 5–7 minutos, mexendo com frequência, até o camarão ficar opaco e rosado. Reserve.
4. Cozinhe a quiabo conforme a embalagem. Reserve.
5. Quando o arroz estiver pronto, adicione o camarão e a quiabo à panela; misture. Cozinhe por mais 3 minutos ou até que tudo esteja aquecido. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.
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.

Peru moído básico

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peru moído, cru

13 1/3 oz (378g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.