

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3200 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** 3210 kcal ● 241g proteína (30%) ● 150g gordura (42%) ● 186g carboidrato (23%) ● 38g fibra (5%)

## Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
304 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kefir**  
150 kcal

## Lanches

415 kcal, 25g proteína, 58g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Uvas**  
131 kcal



**Pretzels**  
147 kcal

## Almoço

1090 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Sanduíche de salada de frango**  
2 sanduíche(s)- 960 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

## Jantar

1135 kcal, 124g proteína, 10g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
18 oz- 666 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3 1/2 xícara(s)- 467 kcal

## Day 2

3205 kcal ● 203g proteína (25%) ● 140g gordura (39%) ● 242g carboidrato (30%) ● 40g fibra (5%)

### Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
304 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Lanches

415 kcal, 25g proteína, 58g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Uvas**  
131 kcal



**Pretzels**  
147 kcal

### Almoço

1090 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Sanduíche de salada de frango**  
2 sanduíche(s)- 960 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

## Day 3

3221 kcal ● 263g proteína (33%) ● 141g gordura (39%) ● 185g carboidrato (23%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
304 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Lanches

410 kcal, 13g proteína, 48g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/2 xícara- 276 kcal

### Almoço

1070 kcal, 134g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Legumes mistos**  
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



**Costeletas de porco com cogumelos**  
3 costeleta(s)- 924 kcal

### Jantar

1175 kcal, 82g proteína, 46g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Coxas de frango com cogumelos**  
9 onça(s)- 886 kcal



**Lentilhas**  
289 kcal

**Day 4** 3183 kcal ● 253g proteína (32%) ● 139g gordura (39%) ● 193g carboidrato (24%) ● 39g fibra (5%)

### Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 391 kcal

### Lanches

410 kcal, 13g proteína, 48g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/2 xícara- 276 kcal

### Almoço

1070 kcal, 134g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Legumes mistos**  
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



**Costeletas de porco com cogumelos**  
3 costeleta(s)- 924 kcal

### Jantar

1175 kcal, 82g proteína, 46g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Coxas de frango com cogumelos**  
9 onça(s)- 886 kcal



**Lentilhas**  
289 kcal

**Day 5** 3240 kcal ● 222g proteína (27%) ● 131g gordura (36%) ● 261g carboidrato (32%) ● 34g fibra (4%)

### Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 23g gordura 1130 kcal, 66g proteína, 82g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 391 kcal

### Almoço

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



**Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre**  
2 sanduíche(s)- 714 kcal



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

### Jantar

1125 kcal, 105g proteína, 90g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Sanduíche de frango com mel picante**  
2 sanduíche(s)- 948 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
176 kcal

### Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Parfait de amora e granola**  
287 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

**Day 6** 3167 kcal ● 225g proteína (28%) ● 132g gordura (38%) ● 233g carboidrato (29%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

565 kcal, 41g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura 1130 kcal, 66g proteína, 82g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Mix de castanhas**  
1/6 xícara(s)- 163 kcal



**Queijo cottage com abacaxi**  
233 kcal



**Purê de maçã**  
171 kcal

### Almoço



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



**Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre**  
2 sanduíche(s)- 714 kcal



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

### Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura 1015 kcal, 91g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Parfait de amora e granola**  
287 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Jantar



**Milho com manteiga**  
515 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
16 oz- 499 kcal

**Day 7** 3224 kcal ● 211g proteína (26%) ● 155g gordura (43%) ● 211g carboidrato (26%) ● 35g fibra (4%)

### Café da manhã

565 kcal, 41g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Mix de castanhas**  
1/6 xícara(s)- 163 kcal



**Queijo cottage com abacaxi**  
233 kcal



**Purê de maçã**  
171 kcal

### Almoço

1190 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 78g gordura



**Amendoins torrados**  
1/2 xícara(s)- 403 kcal



**Wrap de salada Caesar**  
2 wrap(s)- 785 kcal

### Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Parfait de amora e granola**  
287 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Jantar

1015 kcal, 91g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Milho com manteiga**  
515 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
16 oz- 499 kcal

# **Lista de Compras**



## **Outro**

- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- Grão-de-bico torrado  
1 xícara (113g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1/2 xícara (45g)
- pimentos vermelhos assados  
1/2 lbs (227g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- uvas  
4 1/2 xícara (414g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- pêssego  
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)
- amorinhas  
1 xícara (135g)
- abacates  
1 abacate(s) (226g)
- suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- abacaxi enlatado  
10 colher de sopa, pedaços (113g)
- purê de maçã  
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)

## **Lanches**

- pretzels, crocantes, salgados  
2 2/3 oz (76g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- maionese  
1/2 xícara (mL)
- azeite  
1/4 xícara (mL)
- molho Caesar para salada  
2 colher de sopa (29g)

## **Bebidas**

- água  
5 xícara (mL)

## **Especiarias e ervas**

## **Produtos lácteos e ovos**

- ovos  
17 grande (850g)
- manteiga  
1 1/2 vara (171g)
- kefir aromatizado  
3 xícara (mL)
- mussarela ralada  
2 3/4 colher de sopa (14g)
- queijo parmesão  
3/4 oz (22g)
- iogurte grego desnatado  
2 xícara (525g)
- queijo de cabra  
6 oz (170g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
4 xícara (904g)

## **Produtos de panificação**

- pão  
1 1/2 lbs (704g)
- bagel  
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
- pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

## **Produtos de aves**

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/2 lbs (1600g)
- coxa de frango com osso e pele, crua  
3 coxa(s) (510g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão  
1/3 xícara (87g)
- creme de sopa de cogumelo condensado  
1 1/2 lata (310 g) (465g)

## **Produtos suínos**

- costeleta de porco com osso  
6 pedaço (1068g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)
- pimenta-do-reino**  
1/4 oz (6g)
- tempero de limão e pimenta**  
1 colher de sopa (8g)
- sal**  
1/2 oz (15g)
- orégano seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- sal de alho**  
1 1/2 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)
- alho em pó**  
1 1/2 pitada (1g)
- tempero cajun**  
1/4 xícara (24g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- tomates**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (513g)
- folhas de couve**  
7 xícara, picada (280g)
- aipo cru**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento)  
(40g)
- brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)
- batatas**  
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
- mistura de legumes congelados**  
3 xícara (405g)
- cebola**  
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (196g)
- cogumelos**  
1 1/2 lbs (680g)
- espinafre fresco**  
4 oz (113g)
- grãos de milho congelados**  
4 1/3 xícara (589g)
- alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)

- lentilhas, cruas**  
13 1/4 colher de sopa (160g)
- amendoim torrado**  
1 xícara (137g)

## **Cereais matinais**

- granola**  
1 xícara (84g)

## **Doces**

- mel**  
3 oz (84g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- mix de nozes**  
6 colher de sopa (50g)

## **Peixes e mariscos**

- bacalhau, cru**  
2 lbs (907g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
3 pitada (0g)  
**tomates**  
3/4 xícara, picada (135g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
13 1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**tomates**  
2 1/4 xícara, picada (405g)  
**ovos**  
9 grande (450g)  
**folhas de couve**  
4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

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

### Kefir

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



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**

1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

**kefir aromatizado**

3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

---

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

---

### Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(210g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

---

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/4 xícara (283g)  
**abacaxi enlatado, escorrido**  
5 colher de sopa, pedaços (57g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
2 1/2 xícara (565g)  
**abacaxi enlatado, escorrido**  
10 colher de sopa, pedaços (113g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

## Purê de maçã

171 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 37g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

### **purê de maçã**

3 recipiente para viagem (~110 g) (366g)

Para todas as 2 refeições:

### **purê de maçã**

6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de salada de frango

2 sanduíche(s) - 960 kcal ● 55g proteína ● 57g gordura ● 48g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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

1 peça (170g)

### **pão**

4 fatia (128g)

### **maionese**

4 colher de sopa (mL)

### **suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

### **aipo cru, picado**

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

Para todas as 2 refeições:

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

2 peça (340g)

### **pão**

8 fatia (256g)

### **maionese**

1/2 xícara (mL)

### **suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

### **pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

### **óleo**

1 colher de sopa (mL)

### **aipo cru, picado**

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

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Pincele o frango com óleo de cada lado e coloque-o em uma assadeira.
3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
4. Deixe o frango esfriar e então corte em pedaços do tamanho de mordidas.
5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
6. Para cada sanduíche, espalhe a mistura uniformemente sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia.

## Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**

2 médio ( $\approx 7$  cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

4 médio ( $\approx 7$  cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**

1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**

3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Costeletas de porco com cogumelos

3 costeleta(s) - 924 kcal ● 127g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**costeleta de porco com osso**  
3 pedaço (534g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**creme de sopa de cogumelo condensado**  
3/4 lata (310 g) (233g)  
**sal de alho**  
3/4 pitada (0g)  
**cebola, picado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**cogumelos, fatiado**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**costeleta de porco com osso**  
6 pedaço (1068g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)  
**creme de sopa de cogumelo condensado**  
1 1/2 lata (310 g) (465g)  
**sal de alho**  
1 1/2 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)  
**cogumelos, fatiado**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal, pimenta e sal de alho a gosto.
2. Em uma frigideira grande, doure as costeletas em fogo médio-alto. Adicione a cebola e os cogumelos e refogue por um minuto. Despeje o creme de sopa de cogumelos sobre as costeletas. Tampe a frigideira e reduza a temperatura para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando por 20 a 30 minutos, ou até que as costeletas estejam cozidas por completo.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s) - 714 kcal ● 36g proteína ● 35g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**espinafre fresco**  
2 oz (57g)  
**queijo de cabra**  
3 oz (85g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, picado**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
8 fatia(s) (256g)  
**espinafre fresco**  
4 oz (113g)  
**queijo de cabra**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, picado**  
1/2 lbs (227g)

1. Espalhe queijo de cabra uniformemente em uma fatia de pão. Cubra com espinafre e pimentões assados e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cubra com a fatia de pão restante e pressione suavemente.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente o sanduíche e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Corte ao meio e sirva.

### 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 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)  
**mel**  
2 colher de sopa (42g)

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

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (64g)



1. A receita não possui instruções.

## Wrap de salada Caesar

2 wrap(s) - 785 kcal ● 37g proteína ● 46g gordura ● 52g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)  
**cebola**  
2 colher de sopa, picada (20g)  
**tortilhas de farinha**  
2 tortilha ( $\approx$ 18-20 cm diâ.) (98g)  
**molho Caesar para salada**  
2 colher de sopa (29g)  
**tomates, fatiado**  
1 tomate-ameixa (62g)  
**ovos, cozido (duro) e fatiado**  
4 grande (200g)  
**alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
8 folha interna (48g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; sobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

## Pretzels

147 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**

1/2 xícara (57g)

Para todas as 2 refeições:

**Grão-de-bico torrado**

1 xícara (113g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Parfait de amora e granola

287 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**

10 colher de sopa (175g)

**granola**

5 colher de sopa (28g)

**amorinhas, picado grosseiramente**

5 colher de sopa (45g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego desnatado**

2 xícara (525g)

**granola**

1 xícara (84g)

**amorinhas, picado grosseiramente**

1 xícara (135g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

---

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**abacates, maduro, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (504g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 colher de sopa (8g)

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

### Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 467 kcal ● 10g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga**  
1/4 xícara (50g)

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 2 ↗

Comer em dia 2

### Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



**folhas de couve**  
2 1/2 xícara, picada (100g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

### Frango à parmegiana

591 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2/3 lbs (302g)  
**molho para macarrão**  
1/3 xícara (87g)  
**mussarela ralada**  
2 2/3 colher de sopa (14g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**orégano seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**queijo parmesão, ralado**  
2 2/3 colher de sopa (17g)

1. Se necessário, bata o frango até obter uma espessura uniforme. Pincele ambos os lados com óleo e tempere com orégano, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira ou uma chapa em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 6–7 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido.
3. Transfira o frango cozido para uma assadeira e pré-aqueça o grelhador do forno (broiler).
4. Coloque molho de macarrão sobre o frango, cobrindo a superfície. Polvilhe mussarela e queijo parmesão por cima.
5. Leve ao grelhador por 1–3 minutos, até o queijo borbulhar e dourar. Sirva.

### Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra

**batatas**

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

---

**Jantar 3 ↗**

Comer em dia 3 e dia 4

---

**Coxas de frango com cogumelos**

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 coxa(s) (255g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3 coxa(s) (510g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que começem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Sanduíche de frango com mel picante

2 sanduíche(s) - 948 kcal ● 103g proteína ● 20g gordura ● 85g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**mel**  
2 colher de sopa (42g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1/2 xícara (45g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até que não haja mais partes rosadas por dentro. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, coloque o mel. Aqueça o mel no micro-ondas por 5-10 segundos. Adicione os flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal/pimenta. Ajuste a quantidade de pimenta conforme seu gosto. Misture bem e despeje sobre o frango para cobrir.
3. Coloque o frango no pão e cubra com salada de repolho. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



**cebola**  
3/4 colher de sopa, picado (11g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 1/2 pitada (1g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Milho com manteiga

515 kcal ● 9g proteína ● 26g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (29g)  
**grãos de milho congelados**  
2 xícara (295g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
3 1/4 pitada (1g)  
**manteiga**  
1/4 xícara (59g)  
**grãos de milho congelados**  
4 1/3 xícara (589g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bacalhau, cru**  
16 oz (453g)  
**tempero cajun**  
1 3/4 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
2 lbs (907g)  
**tempero cajun**  
1/4 xícara (24g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (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.