

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3400 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

3387 kcal ● 249g proteína (29%) ● 166g gordura (44%) ● 182g carboidrato (21%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 31g proteína, 61g carboidratos líquidos, 26g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

415 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Purê de maçã

114 kcal



Kefir

150 kcal

Almoço

1145 kcal, 117g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



Frango teriyaki

16 oz- 760 kcal



Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Jantar

1195 kcal, 86g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal



Salada de frango com abacate e maçã

825 kcal

Day 2

3365 kcal ● 247g proteína (29%) ● 176g gordura (47%) ● 160g carboidrato (19%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 31g proteína, 61g carboidratos líquidos, 26g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

415 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Purê de maçã

114 kcal



Kefir

150 kcal

Almoço

1155 kcal, 102g proteína, 31g carboidratos líquidos, 67g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 469 kcal



Salada básica de frango e espinafre

685 kcal

Jantar

1165 kcal, 100g proteína, 16g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de atum com abacate

982 kcal

Day 3

3376 kcal ● 264g proteína (31%) ● 155g gordura (41%) ● 182g carboidrato (22%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

600 kcal, 67g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Shake de proteína (leite)

387 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

460 kcal, 24g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Almoço

1150 kcal, 73g proteína, 101g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada de tomate e abacate

352 kcal



Stir fry de frango com arroz

799 kcal

Jantar

1165 kcal, 100g proteína, 16g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de atum com abacate

982 kcal

Day 4

3404 kcal ● 285g proteína (33%) ● 120g gordura (32%) ● 258g carboidrato (30%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

600 kcal, 67g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Shake de proteína (leite)

387 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

460 kcal, 24g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Almoço

1150 kcal, 73g proteína, 101g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada de tomate e abacate

352 kcal



Stir fry de frango com arroz

799 kcal

Jantar

1195 kcal, 121g proteína, 92g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela shawarma de frango

16 oz de frango- 865 kcal



Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal

Day 5

3410 kcal ● 271g proteína (32%) ● 115g gordura (30%) ● 284g carboidrato (33%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Sanduiche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s)- 381 kcal



Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal

Almoço

1225 kcal, 124g proteína, 61g carboidratos líquidos, 49g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



Arroz branco com manteiga

324 kcal

Jantar

1220 kcal, 104g proteína, 95g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Salada de frango Buffalo

712 kcal



Uvas

116 kcal

Day 6

3440 kcal ● 225g proteína (26%) ● 129g gordura (34%) ● 292g carboidrato (34%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1 sanduíche(s)- 381 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal

Almoço

1250 kcal, 78g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sanduíche deli de peru com homus
2 sanduíche(s)- 698 kcal



Amêndoas torradas
5/8 xícara(s)- 554 kcal

Jantar

1220 kcal, 104g proteína, 95g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Salada de frango Buffalo
712 kcal



Uvas
116 kcal

Day 7

3363 kcal ● 249g proteína (30%) ● 111g gordura (30%) ● 297g carboidrato (35%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1 sanduíche(s)- 381 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal

Almoço

1250 kcal, 78g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Sanduíche deli de peru com homus
2 sanduíche(s)- 698 kcal



Amêndoas torradas
5/8 xícara(s)- 554 kcal

Jantar

1145 kcal, 128g proteína, 100g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Mistura de arroz saborizada
478 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ homus
3/4 xícara (180g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- ☐ limão
5/6 pequeno (48g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)
- ☐ suco de fruta
34 fl oz (mL)
- ☐ amorinhas
2 3/4 xícara (396g)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa (38g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente (170 g) (1020g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)

Gorduras e óleos

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1328g)
- ☐ folhas de couve
9 1/4 oz (262g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (150g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (282g)
- ☐ espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (135g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 1/2 pacote (280 g) (426g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
- ☐ pão naan
3 pedaço(s) (270g)
- ☐ pão
14 fatia(s) (448g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐ molho para stir-fry
1/2 xícara (136g)
- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 1/3 lbs (3733g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (77g)
- ☐ amêndoas
1 1/4 xícara, inteira (179g)

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)

Bebidas

- ☐ água
1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (10g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 1/2 g (5g)
- ☐ cominho em pó
2 colher de chá (4g)
- ☐ pó de chili
1 colher de sopa (8g)
- ☐ manjerição fresco
18 folhas (9g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (8g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (293g)

Cereais matinais

- ☐ granola
1/2 xícara (45g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
1 lbs (454g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

ovos

6 grande (300g)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

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.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

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

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.

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s) - 381 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
pão
6 fatia(s) (192g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
3/4 xícara (108g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas
2 1/4 xícara (324g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Frango teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g proteína ● 26g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.
Despeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos.
Sirva.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
limão, espremido
5/6 pequeno (48g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 469 kcal ● 12g proteína ● 36g gordura ● 23g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

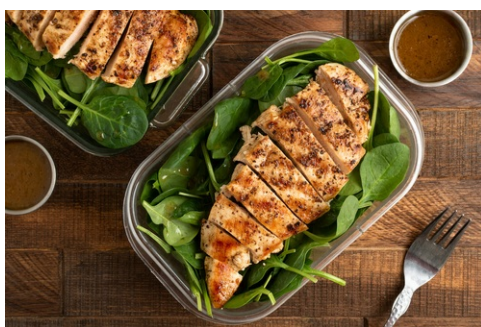
castanhas de caju torradas
1/2 xícara (77g)



1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

685 kcal ● 90g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (135g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
13 1/2 oz (383g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (302g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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.

Stir fry de frango com arroz

799 kcal ● 69g proteína ● 14g gordura ● 91g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

molho para stir-fry

4 colher de sopa (68g)

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

1/2 lbs (252g)

óleo, dividido

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

mistura de legumes congelados

1 1/2 pacote (280 g) (426g)

molho para stir-fry

1/2 xícara (136g)

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

18 oz (504g)

óleo, dividido

3/4 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 frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango 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 o frango 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 o frango ficar totalmente cozido.
 7. Sirva sobre o arroz.
-

Almoço 4

Comer em dia 5

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.

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s) - 698 kcal ● 59g proteína ● 18g gordura ● 61g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

fatiados de peru

1/2 lbs (227g)

pão

4 fatia(s) (128g)

homus

4 colher de sopa (60g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

fatiados de peru

1 lbs (454g)

pão

8 fatia(s) (256g)

homus

1/2 xícara (120g)

tomates

8 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (216g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Amêndoas torradas

5/8 xícara(s) - 554 kcal ● 19g proteína ● 45g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 1/4 xícara, inteira (179g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

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

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)
granola
4 colher de sopa (23g)
amorinhas, picado grosseiramente
4 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
granola
1/2 xícara (45g)
amorinhas, picado grosseiramente
1/2 xícara (72g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

6 recipiente (170 g) (1020g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

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.

Salada de frango com abacate e maçã

825 kcal ● 61g proteína ● 49g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



aipo cru

3 colher de sopa, picado (19g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (255g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

maçãs, finamente picado

3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1 abacate(s) (226g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

atum enlatado

2 1/4 lata (387g)

tomates

1/2 xícara, picada (101g)

cebola, picado

1/2 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

2 1/4 abacate(s) (452g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

atum enlatado

4 1/2 lata (774g)

tomates

1 xícara, picada (203g)

cebola, picado

1 pequeno (79g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Tigela shawarma de frango

16 oz de frango - 865 kcal ● 114g proteína ● 34g gordura ● 19g carboidrato ● 7g fibra



Rende 16 oz de frango

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

homus

4 colher de sopa (60g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, fatiado

1 xícara de tomates-cereja (149g)

cebola, fatiado

1/3 xícara, fatiada (38g)

1. Pincele o frango com óleo e esfregue cominho e alho em pó por toda a superfície até ficar coberto.
Coloque o frango em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe até ficar pronto, cerca de 10 minutos de cada lado.
Enquanto isso, misture os tomates, a cebola e o queijo feta.
Fatie o frango e monte a tigela com o frango, a salada de tomate e o homus. Sirva.

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/2 xícara de arroz cozido

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango Buffalo

712 kcal ● 90g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

maionese

2 1/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

cebola, picado

6 colher de sopa, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

maionese

1/4 xícara (mL)

aipo cru, picado

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

cebola, picado

3/4 xícara, picada (120g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 7

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 tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Mistura de arroz saborizada

478 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 97g carboidrato ● 4g fibra



mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

