

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3500 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

3490 kcal ● 259g proteína (30%) ● 145g gordura (37%) ● 241g carboidrato (28%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

560 kcal, 30g proteína, 63g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

415 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

1210 kcal, 91g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de frango com abacate
1001 kcal



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal

Jantar

1300 kcal, 111g proteína, 93g carboidratos líquidos, 52g gordura



Arroz integral com manteiga
667 kcal



Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal

Day 2

3478 kcal ● 280g proteína (32%) ● 154g gordura (40%) ● 198g carboidrato (23%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

560 kcal, 30g proteína, 63g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

415 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Almoço

1200 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de atum com abacate
1200 kcal

Jantar

1300 kcal, 111g proteína, 93g carboidratos líquidos, 52g gordura



Arroz integral com manteiga
667 kcal



Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal

Day 3

3506 kcal ● 278g proteína (32%) ● 165g gordura (42%) ● 180g carboidrato (20%) ● 48g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Clementina
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

500 kcal, 27g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Torta de arroz
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Almoço

1200 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de atum com abacate
1200 kcal

Jantar

1240 kcal, 106g proteína, 94g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



Salada de tomate e abacate
293 kcal

Day 4

3486 kcal ● 223g proteína (26%) ● 188g gordura (49%) ● 171g carboidrato (20%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Clementina
4 clementina(s)- 156 kcal

Lanches

500 kcal, 27g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Torta de arroz
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Almoço

1205 kcal, 60g proteína, 75g carboidratos líquidos, 68g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 1/2 sanduíche(s)- 836 kcal

Jantar

1215 kcal, 104g proteína, 26g carboidratos líquidos, 65g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Day 5

3514 kcal ● 295g proteína (34%) ● 111g gordura (28%) ● 286g carboidrato (33%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Queijo cottage com abacaxi

373 kcal



Purê de maçã

171 kcal

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Canapés de pepino com atum

345 kcal

Almoço

1155 kcal, 118g proteína, 67g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s)- 919 kcal

Jantar

1245 kcal, 65g proteína, 125g carboidratos líquidos, 45g gordura



Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Salada de lentilha com couve

876 kcal

Day 6

3501 kcal ● 284g proteína (32%) ● 129g gordura (33%) ● 245g carboidrato (28%) ● 56g fibra (6%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Queijo cottage com abacaxi

373 kcal



Purê de maçã

171 kcal

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Canapés de pepino com atum

345 kcal

Almoço

1200 kcal, 110g proteína, 73g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz- 449 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Lentilhas

405 kcal

Jantar

1185 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de frango com macarrão

3 1/2 lata(s)- 498 kcal



Sementes de girassol

406 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Day 7

3501 kcal ● 284g proteína (32%) ● 129g gordura (33%) ● 245g carboidrato (28%) ● 56g fibra (6%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Queijo cottage com abacaxi

373 kcal



Purê de maçã

171 kcal

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Canapés de pepino com atum

345 kcal

Almoço

1200 kcal, 110g proteína, 73g carboidratos líquidos, 41g gordura



Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz- 449 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Lentilhas

405 kcal

Jantar

1185 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de frango com macarrão

3 1/2 lata(s)- 498 kcal



Sementes de girassol

406 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ manteiga
1/3 xícara (78g)
- ☐ queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
8 xícara (1808g)
- ☐ queijo
3 fatia (28 g cada) (84g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ peras
7 médio (1246g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
7 1/2 abacate(s) (1533g)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
- ☐ purê de maçã
9 recipiente para viagem (~110 g) (1098g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
10 xícara (mL)

Especiarias e ervas

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
1 1/2 lbs (680g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2143g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ sopa de macarrão com frango enlatada condensada
7 lata (298 g) (2086g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 1/3 xícara (253g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
12 lata (2042g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1 xícara (152g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (332g)

Doces

- ☐ mel
1/4 lbs (98g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

- ☐ **vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- ☐ **alecrim seco**
4 pitada (1g)
- ☐ **sal**
1/2 oz (14g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
4 1/4 g (4g)
- ☐ **flocos de pimenta vermelha**
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ **alho em pó**
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ **cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- ☐ **mostarda Dijon**
1 colher de sopa (15g)
- ☐ **endro seco (dill)**
2 colher de chá (2g)
- ☐ **vinagre de vinho tinto**
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (813g)
 - ☐ **folhas de couve**
16 1/2 oz (470g)
 - ☐ **cebola**
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (194g)
 - ☐ **couve-de-bruxelas**
10 brotos (190g)
 - ☐ **espinafre fresco**
4 xícara(s) (120g)
 - ☐ **alho**
3 dente(s) (de alho) (10g)
 - ☐ **pimentão**
2 1/2 grande (410g)
 - ☐ **pepino**
4 1/4 pepino (≈21 cm) (1279g)
 - ☐ **cebola roxa**
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
-

Produtos de panificação

- ☐ **pães de hambúrguer**
2 pão(s) (102g)
- ☐ **pão**
3 fatia (96g)
- ☐ **pães Kaiser**
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)
- ☐ **miolos de girassol**
1/4 lbs (128g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

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.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
azeite
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
alho, picado
1 colher de chá (3g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Ovos fritos básicos

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



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
4 fruta (296g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
8 fruta (592g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo cottage com abacaxi

373 kcal ● 57g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
abacaxi enlatado, escorrido
1/2 xícara, pedaços (91g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
6 xícara (1356g)
abacaxi enlatado, escorrido
1 1/2 xícara, pedaços (272g)

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 3 refeições:

purê de maçã
9 recipiente para viagem (~110 g)
(1098g)

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

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

1200 kcal ● 112g proteína ● 66g gordura ● 16g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 3/4 xícara (83g)
atum enlatado
2 3/4 lata (473g)
tomates
2/3 xícara, picada (124g)
cebola, picado
2/3 pequeno (48g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
folhas verdes variadas
5 1/2 xícara (165g)
atum enlatado
5 1/2 lata (946g)
tomates
1 1/2 xícara, picada (248g)
cebola, picado
1 1/2 pequeno (96g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduiche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 836 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

pão

3 fatia (96g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

queijo

3 fatia (28 g cada) (84g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

manteiga, amolecido

1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

Sanduiche de frango grelhado

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



Rende 2 sanduíche(s)

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)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz - 449 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

Filés de peito de frango, crus

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

Filés de peito de frango, crus

1 1/2 lbs (680g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

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.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
56 colher de chá (224g)

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.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)

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.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal  12g proteína  24g gordura  6g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
2/3 xícara (97g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal  14g proteína  1g gordura  15g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal  2g proteína  1g gordura  14g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolo (18g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Canapés de pepino com atum

345 kcal ● 50g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado
9 sachê (666g)
pepino, fatiado
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral com manteiga

667 kcal  10g proteína  26g gordura  93g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
arroz integral
2/3 xícara (127g)
sal
4 pitada (3g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de sopa (57g)
arroz integral
1 1/3 xícara (253g)
sal
1 colher de chá (6g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango básico

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



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

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

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

cebola

5/8 pequeno (44g)

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

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

1 xícara (226g)

mel

4 colher de chá (28g)

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

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 clementina(s)

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

876 kcal ● 35g proteína ● 42g gordura ● 73g carboidrato ● 17g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (108g)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 1/2 xícara, picada (135g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de frango com macarrão

3 1/2 lata(s) - 498 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sopa de macarrão com frango enlatada condensada
3 1/2 lata (298 g) (1043g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de macarrão com frango enlatada condensada
7 lata (298 g) (2086g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
 2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
 3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.
-