

# 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

## 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

## Lanches

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



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 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

## Almoço

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



**Salada de atum com abacate**  
1200 kcal

## Lanches

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



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 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

### 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)

## 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)

## 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)
-

## 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.

## Sanduíche 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.

### Sanduíche 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.\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.

## 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.