

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2100 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

2094 kcal ● 139g proteína (27%) ● 112g gordura (48%) ● 107g carboidrato (21%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Omelete de tomate e manjeriçao
152 kcal

Lanches

300 kcal, 23g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

715 kcal, 48g proteína, 27g carboidratos líquidos, 42g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal

Jantar

765 kcal, 49g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Burrito de carne
1 burrito(s) - 668 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 2

2130 kcal ● 132g proteína (25%) ● 114g gordura (48%) ● 114g carboidrato (21%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Omelete de tomate e manjeriçao
152 kcal

Lanches

300 kcal, 23g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Almoço

750 kcal, 41g proteína, 34g carboidratos líquidos, 45g gordura



Gomos de batata-doce
174 kcal



Bife com molho de chalotas
5 1/3 oz de bife- 403 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

765 kcal, 49g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura




Burrito de carne
1 burrito(s) - 668 kcal





Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Café da manhã

330 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura


 **Leite**
1/2 xícara(s)- 75 kcal


 **Shake proteico duplo de chocolate**
206 kcal

 **Morangos**
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

300 kcal, 23g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura


 **Amendoins torrados**
1/6 xícara(s)- 173 kcal

 **Shake de proteína (leite)**
129 kcal

Almoço

765 kcal, 46g proteína, 55g carboidratos líquidos, 37g gordura


 **Salada de tomate e pepino**
141 kcal


 **Burrito de frango**
1 burrito(s) - 625 kcal

Jantar

720 kcal, 40g proteína, 66g carboidratos líquidos, 27g gordura


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

 **Mirtilos**
1 xícara(s)- 95 kcal


 **Salada de lentilha com couve**
487 kcal

Café da manhã

330 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura


 **Leite**
1/2 xícara(s)- 75 kcal


 **Shake proteico duplo de chocolate**
206 kcal

 **Morangos**
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura

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

 **logurte grego com baixo teor de gordura**
1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

765 kcal, 46g proteína, 55g carboidratos líquidos, 37g gordura


 **Salada de tomate e pepino**
141 kcal


 **Burrito de frango**
1 burrito(s) - 625 kcal

Jantar

720 kcal, 40g proteína, 66g carboidratos líquidos, 27g gordura

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

 **Mirtilos**
1 xícara(s)- 95 kcal


 **Salada de lentilha com couve**
487 kcal

Café da manhã


330 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura

Almoço


760 kcal, 32g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura

- 

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal
- 

Shake proteico duplo de chocolate


206 kcal
- 

Morangos


1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura

- 

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal
- 

logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

- 

Sopa de frango com macarrão

3 lata(s)- 427 kcal
- 

Amendoins torrados


1/4 xícara(s)- 230 kcal
- 

Salada simples de folhas mistas


102 kcal

Jantar

710 kcal, 69g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura

- 

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

338 kcal
- 

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal

Café da manhã

390 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura

Almoço

710 kcal, 37g proteína, 70g carboidratos líquidos, 26g gordura

- 

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal
- 

Couve e ovos


189 kcal
- 

Couve salteada


91 kcal

Lanches

260 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura


- 

Amendoins torrados


1/8 xícara(s)- 115 kcal
- 

Carne seca (beef jerky)

146 kcal

- 

Leite


2 xícara(s)- 298 kcal
- 

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas


414 kcal

Jantar

710 kcal, 69g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura

- 

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

338 kcal
- 

Peito de frango com limão e pimenta


10 oz- 370 kcal


Day 7


2101 kcal ● 149g proteína (28%) ● 87g gordura (37%) ● 156g carboidrato (30%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

390 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura


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


 Couve e ovos
189 kcal

 Couve salteada
91 kcal

Lanches

260 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura

 Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

 Carne seca (beef jerky)
146 kcal

Almoço


710 kcal, 37g proteína, 70g carboidratos líquidos, 26g gordura

 Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

 Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
414 kcal

Jantar

735 kcal, 68g proteína, 64g carboidratos líquidos, 20g gordura

 Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal

 Mistura de arroz saborizada
287 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 lbs (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (64g)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
7 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2/3 xícara (193g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ creme azedo
2 colher de sopa (24g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (664g)
- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 cabeça (562g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ chalotas
1/3 chalota (38g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
- ☐ cebola roxa
1 pequeno (70g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ folhas de couve
7 3/4 xícara, picada (310g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
- ☐ caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de macarrão com frango enlatada condensada
3 lata (298 g) (894g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1 xícara (155g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (264g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ água
10 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
7 3/4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (378g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
10 oz (284g)
- ☐ bife de sirloin cru
1/3 lbs (151g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1099g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ couve-de-bruxelas
14 oz (401g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriçao fresco
13 folhas (7g)
- ☐ tempero para taco
6 colher de sopa (51g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 1/4 colher de chá (2g)
- ☐ cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de chá (10g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de sopa (9g)
- ☐ pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)

- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (66g)
- ☐ azeitonas verdes
9 grande (40g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 oz (88g)
- ☐ nozes
1/3 xícara, picado (37g)

Lanches

- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Omelete de tomate e manjeriço

152 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
cebolinha
1/2 colher de sopa picada (3g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, rasgado
2 folhas (1g)
tomates, picado finamente
1/2 tomate-ameixa (31g)
ovos, batido
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
cebolinha
1 colher de sopa picada (6g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, rasgado
4 folhas (2g)
tomates, picado finamente
1 tomate-ameixa (62g)
ovos, batido
2 grande (100g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjeriço, a cebola, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo restante em uma frigideira pequena e despeje uma camada uniforme dos ovos batidos. Quando estiver cozido por baixo, coloque a mistura de tomate sobre metade da omelete e dobre a outra metade por cima.
3. Mantenha no fogo por mais cerca de 30 segundos e então retire e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

água
4 1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (158g)
proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

189 kcal  13g proteína  14g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Couve salteada

91 kcal  2g proteína  7g gordura  4g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Rende 4 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

abobrinha

2 grande (646g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 palito(s)

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

batata-doce, cortado em gomos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Bife com molho de chalotas

5 1/3 oz de bife - 403 kcal ● 32g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 1/3 oz de bife

bife de sirloin cru

1/3 lbs (151g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

óleo

1 colher de chá (mL)

chalotas, picado

1/3 chalota (38g)

1. Tempere o bife por todos os lados com sal e pimenta.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo alto-médio. Adicione o bife e cozinhe até o ponto desejado, 4-8 minutos de cada lado. Retire o bife e deixe descansar.
3. Reduza o fogo para médio e adicione o restante do óleo e as chalotas à frigideira. Mexa e cozinhe por cerca de 2 minutos até ficarem levemente macias. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 2-4 minutos até o caldo reduzir pela metade. Desligue o fogo e misture a manteiga até derreter completamente.
4. Despeje o molho de chalotas sobre o bife e sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e pepino

141 kcal 3g proteína 6g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada**
2 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente**
1/2 pequeno (35g)
- pepino, fatiado finamente**
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- tomates, fatiado finamente**
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
4 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente**
1 pequeno (70g)
- pepino, fatiado finamente**
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- tomates, fatiado finamente**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Burrito de frango

1 burrito(s) - 625 kcal 42g proteína 31g gordura 41g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- queijo cheddar**
2 colher de sopa, ralado (14g)
- tomates**
1/4 tomate roma (20g)
- alface romana (romaine)**
1/3 xícara, ralado (16g)
- tortilhas de farinha**
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
- tempero para taco**
1 1/2 colher de sopa (13g)
- creme azedo**
1 colher de sopa (12g)
- óleo**
1 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo cheddar**
4 colher de sopa, ralado (28g)
- tomates**
1/2 tomate roma (40g)
- alface romana (romaine)**
2/3 xícara, ralado (31g)
- tortilhas de farinha**
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- tempero para taco**
3 colher de sopa (26g)
- creme azedo**
2 colher de sopa (24g)
- óleo**
2 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos**
10 oz (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o frango em cubos e cozinhe por 7–10 minutos até não ficar mais rosado por dentro.
2. Misture o tempero para taco e um pequeno jato de água, se necessário, mexendo até ficar bem combinado. Desligue o fogo.
3. Para montar o burrito, coloque o frango no centro da tortilla e cubra com alface, tomates, sour cream e queijo cheddar ralado. Enrole o burrito firmemente e sirva.
4. Observação para preparo antecipado: para preparar com antecedência, cozinhe o frango e guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Quando for montar, basta reaquecer o frango e adicionar os ingredientes frescos antes de enrolar.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa de frango com macarrão

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 lata(s)

sopa de macarrão com frango enlatada condensada

3 lata (298 g) (894g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

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



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal 15g proteína 16g gordura 23g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal 21g proteína 11g gordura 46g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
2 1/4 xícara, ralada (113g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas
4 1/2 xícara, ralada (225g)
água
3 xícara(s) (mL)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal 7g proteína 14g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (82g)

- 1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal 16g proteína 4g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

- 1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Carne seca (beef jerky)

146 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

carne seca (beef jerky)

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

carne seca (beef jerky)

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal 45g proteína 24g gordura 61g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- tortilhas de farinha
- 1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)
- queijo cheddar
- 2 colher de sopa, ralado (14g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1 colher de sopa (18g)
- tomates
- 1/4 tomate roma (20g)
- alface romana (romaine)
- 1/3 xícara, ralado (16g)
- tempero para taco
- 1 1/2 colher de sopa (13g)
- carne moída (93% magra)
- 5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

- tortilhas de farinha
- 2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (234g)
- queijo cheddar
- 4 colher de sopa, ralado (28g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 2 colher de sopa (35g)
- tomates
- 1/2 tomate roma (40g)
- alface romana (romaine)
- 2/3 xícara, ralado (31g)
- tempero para taco
- 3 colher de sopa (26g)
- carne moída (93% magra)
- 10 oz (284g)

- Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione a carne moída e cozinhe, quebrando com uma colher, até dourar, cerca de 8–10 minutos.
- Misture o tempero para taco e um pequeno jato de água, mexendo até ficar bem combinado. Desligue o fogo.
- Para montar o burrito, coloque a carne moída no centro da tortilla e cubra com alface romana, tomates, iogurte grego e queijo cheddar ralado. Enrole o burrito firmemente e sirva.
- Observação para preparo antecipado: para preparar com antecedência, cozinhe a carne moída e guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Quando for montar, basta reaquecer a carne e adicionar os ingredientes frescos antes de enrolar.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal 4g proteína 3g gordura 7g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada
- 3/4 colher de sopa (mL)
- cenouras, fatiado
- 1/4 médio (15g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente
- 1/2 corações (250g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- cenouras, fatiado
- 1/2 médio (31g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente
- 1 corações (500g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

- Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
- Regue com o molho ao servir.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Mirtilos

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



Para uma única refeição:

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Salada de lentilha com couve

487 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 41g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
5 colher de sopa (60g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 1/4 colher de sopa, em tiras finas (8g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 xícara, picada (75g)
flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 1/2 colher de sopa, em tiras finas (17g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
flocos de pimenta vermelha
1 1/4 colher de chá (2g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

338 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes
2 2/3 colher de sopa, picado (19g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (5g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (33g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 xícara (88g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
nozes
1/3 xícara, picado (37g)
vinagre de maçã
2 colher de chá (10g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (66g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
2 xícara (176g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de sopa (9g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

tomates
9 tomatinhos (153g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
azeitonas verdes
9 grande (40g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
manjeriço fresco, ralado
9 folhas (5g)

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.

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

