

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 manjericão
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 manjericão
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

Day 3

2121 kcal ● 155g proteína (29%) ● 87g gordura (37%) ● 149g carboidrato (28%) ● 29g fibra (5%)

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

Day 4

2085 kcal ● 149g proteína (29%) ● 82g gordura (36%) ● 157g carboidrato (30%) ● 30g fibra (6%)

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

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

Day 5

2064 kcal ● 164g proteína (32%) ● 95g gordura (41%) ● 110g carboidrato (21%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

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

Almoço



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

Lanches

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



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 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 6

2072 kcal ● 150g proteína (29%) ● 105g gordura (45%) ● 109g carboidrato (21%) ● 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

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

Lanches

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



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Carne seca (beef jerky)

146 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

Lista de Compras



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

- manjericão 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 (\approx 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 (\sim 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 manjericão

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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão, 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 romã (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 romã (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. Deslique 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.

logurte 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 româ (20g)

alface romana (romaine)

1/3 xícara, ralado (16g)

tempo 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 româ (40g)

alface romana (romaine)

2/3 xícara, ralado (31g)

tempo para taco

3 colher de sopa (26g)

carne moída (93% magra)

10 oz (284g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione a carne moída e cozinhe, quebrando com uma colher, até dourar, cerca de 8–10 minutos.
2. Misture o tempero para taco e um pequeno jato de água, mexendo até ficar bem combinado. Desligue o fogo.
3. 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.
4. 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)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte 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 apuradas 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 apuradas 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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

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)
manjericão 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 manjericão 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.

