

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2200 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** 2157 kcal ● 176g proteína (33%) ● 110g gordura (46%) ● 91g carboidrato (17%) ● 24g fibra (4%)

## Café da manhã

340 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal

## Lanches

330 kcal, 17g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Uvas

58 kcal

## Almoço

745 kcal, 68g proteína, 10g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada básica de frango e espinafre

380 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

## Jantar

740 kcal, 61g proteína, 39g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Lentilhas

231 kcal



Carne mexicana na slow cooker

478 kcal

**Day 2** 2189 kcal ● 149g proteína (27%) ● 104g gordura (43%) ● 139g carboidrato (25%) ● 24g fibra (4%)

## Café da manhã

340 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal

## Lanches

330 kcal, 17g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Uvas

58 kcal

## Almoço

755 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 1/2 sanduíche(s)- 570 kcal



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal

## Jantar

760 kcal, 56g proteína, 32g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada simples de sardinha

531 kcal



Pão de alho simples

2 fatia(s)- 229 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 166g proteína (31%) ● 66g gordura (27%) ● 200g carboidrato (37%) ● 28g fibra (5%)

### Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura 755 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Bacon**  
3 fatia(s)- 152 kcal

### Almoço

755 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Sanduíche de tofu temperado com pesto**  
1 1/2 sanduíche(s)- 570 kcal



**Cottage cheese com mel**  
3/4 xícara(s)- 187 kcal

### Lanches

250 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



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

### Jantar

780 kcal, 81g proteína, 83g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1 1/2 batata(s)- 779 kcal

## Day 4

2242 kcal ● 162g proteína (29%) ● 56g gordura (23%) ● 248g carboidrato (44%) ● 25g fibra (4%)

### Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura 830 kcal, 42g proteína, 112g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Bacon**  
3 fatia(s)- 152 kcal

### Almoço

830 kcal, 42g proteína, 112g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal



**Sanduíche de presunto desfiado com barbecue**  
2 sanduíche(s)- 696 kcal

### Lanches

250 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



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

### Jantar

780 kcal, 81g proteína, 83g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ**  
1 1/2 batata(s)- 779 kcal

## Day 5

2194 kcal ● 146g proteína (27%) ● 72g gordura (30%) ● 209g carboidrato (38%) ● 31g fibra (6%)

### Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 22g gordura 805 kcal, 57g proteína, 76g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Bacon**  
3 fatia(s)- 152 kcal

### Almoço



**Salada de grão-de-bico fácil**  
350 kcal



**Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch**  
1 sanduíche(s)- 456 kcal

### Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura 705 kcal, 55g proteína, 93g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Jantar



**Sanduíche de frango com mel picante**  
1 sanduíche(s)- 474 kcal



**Suco de fruta**  
2 copo(s)- 229 kcal

## Day 6

2171 kcal ● 139g proteína (26%) ● 86g gordura (35%) ● 173g carboidrato (32%) ● 38g fibra (7%)

### Café da manhã

425 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Leite**  
2/3 xícara(s)- 99 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
326 kcal

### Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

735 kcal, 48g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada mista**  
182 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

### Jantar

705 kcal, 55g proteína, 93g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Sanduíche de frango com mel picante**  
1 sanduíche(s)- 474 kcal



**Suco de fruta**  
2 copo(s)- 229 kcal

## Day 7

2159 kcal ● 175g proteína (32%) ● 106g gordura (44%) ● 88g carboidrato (16%) ● 38g fibra (7%)

### Café da manhã

425 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

326 kcal

### Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Almoço

735 kcal, 48g proteína, 53g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Salada mista

182 kcal



#### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

### Jantar

690 kcal, 91g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Salada simples de folhas mistas

136 kcal



#### Peito de frango básico

14 oz- 555 kcal

---

# Lista de Compras



## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**  
2 1/2 xícara(s) (75g)
- tomates**  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (402g)
- cebola**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (80g)
- batata-doce**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- picles doces**  
8 batata frita/lascas (60g)
- salsa fresca**  
2 1/4 ramos (2g)
- alface romana (romaine)**  
1 1/4 cabeça (756g)
- cebola roxa**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- pepino**  
3/8 pepino (~21 cm) (113g)
- cenouras**  
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1 1/3 oz (mL)
- molho para salada**  
1/3 lbs (mL)
- molho ranch**  
2 colher de chá (mL)
- azeite**  
1 colher de chá (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 1/4 lbs (1900g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

## Frutas e sucos de frutas

- maçãs**  
2 médio (~8 cm diâ.) (364g)
- uvas**  
2 xícara (184g)
- suco de limão**  
1/2 fl oz (mL)

## Especiarias e ervas

- sal**  
3 g (3g)
- alho em pó**  
2 g (2g)
- pó de chili**  
2 colher de chá (5g)
- cominho em pó**  
1/4 oz (8g)
- flocos de pimenta vermelha**  
1 1/4 colher de chá (2g)
- vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)
- manjericão fresco**  
4 folhas (2g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)
- tofu firme**  
1/2 lbs (255g)
- grão-de-bico, enlatado**  
3/4 lata(s) (336g)

## Outro

- acém, sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)
- folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3 colher de sopa (mL)
- logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1/2 xícara (45g)
- Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de carne**  
2 colher de sopa (mL)
- molho pesto**  
1/4 xícara (72g)
- molho barbecue**  
8 fl oz (279g)

- peras**  
2 médio (356g)
- suco de fruta**  
32 fl oz (mL)
- abacates**  
3 1/4 abacate(s) (653g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

- vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)

### **Peixes e mariscos**

- sardinhas, enlatadas em óleo**  
2 lata (184g)
- atum enlatado**  
1 1/2 lata (258g)

### **Produtos bovinos**

- carne moída (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)

### **Produtos lácteos e ovos**

- ovos**  
8 grande (400g)
- manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)
- leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

### **Produtos de panificação**

- pão**  
22 1/2 oz (640g)
- pães de hambúrguer**  
5 pão(s) (255g)

### **Doces**

- mel**  
3 oz (84g)

### **Produtos suínos**

- bacon, cozido**  
9 fatia(s) (90g)

### **Salsichas e embutidos**

- presunto fatiado**  
1/2 lbs (227g)

### **Lanches**

- barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

### **Bebidas**

- água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

#### maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

## Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### carne moída (93% magra)

4 oz (114g)

#### ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### carne moída (93% magra)

1/2 lbs (227g)

#### ovos

2 grande (100g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

### Bacon

3 fatia(s) - 152 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacon, cozido**  
3 fatia(s) (30g)

Para todas as 3 refeições:

**bacon, cozido**  
9 fatia(s) (90g)

1. Observação: siga as instruções da embalagem se forem diferentes das abaixo. O tempo de cozimento do bacon depende do método e do nível de crocância desejado. Abaixo está um guia geral:
2. Fogão (frigideira): Fogo médio: 8-12 minutos, virando ocasionalmente.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minutos em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel-alumínio.
4. Micro-ondas: Coloque o bacon entre folhas de papel-toalha em um prato próprio para micro-ondas. Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 3-6 minutos.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

2 pitada (1g)

**ovos**

2 grande (100g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**tomates**

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

**abacates, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

**manjericão fresco, picado**

2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

4 pitada (2g)

**ovos**

4 grande (200g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**tomates**

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

**abacates, fatiado**

1 abacate(s) (201g)

**manjericão fresco, picado**

4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada básica de frango e espinafre

380 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**espinafre fresco**

2 1/2 xícara(s) (75g)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**

1/2 lbs (213g)

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

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 570 kcal ● 25g proteína ● 30g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**molho pesto**  
2 1/4 colher de sopa (36g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**pó de chili**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
3 pitada (1g)  
**tofu firme**  
1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**molho pesto**  
1/4 xícara (72g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (255g)

1. Torre o pão.  
Corte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.  
Em metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

### Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**mel**  
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)  
**mel**  
2 colher de sopa (42g)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



#### folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

#### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

### Sanduíche de presunto desfiado com barbecue

2 sanduíche(s) - 696 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 103g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

#### pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

#### molho barbecue

6 colher de sopa (102g)

#### picles doces

8 batata frita/lascas (60g)

#### presunto fatiado, em lascas

1/2 lbs (227g)

1. Em uma tigela pequena, misture o presunto e o molho barbecue até que o presunto esteja totalmente coberto.
2. Opcional: aqueça o presunto com o barbecue em uma frigideira, mexendo ocasionalmente, por alguns minutos até aquecer.
3. Coloque o presunto entre o pão e cubra com picles. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



**vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebola, fatiado finamente**  
3/8 pequeno (26g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/4 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**molho barbecue**  
2 colher de sopa (34g)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**molho ranch**  
2 colher de chá (mL)  
**alface romana (romaine)**  
1 folha interna (6g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
6 oz (170g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, em cubos**  
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(68g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, em cubos**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3/4 lata (129g)  
**cebola, picado**  
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**pão**  
6 fatia (192g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata (258g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

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.

### Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### 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 2 refeições:

**peras**

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

---

### 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.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### 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 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

### Carne mexicana na slow cooker

478 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**acém, sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**caldo de carne**  
2 colher de sopa (mL)  
**pó de chili**  
4 pitada (1g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Misture as especiarias com um pouco de sal em uma tigela pequena e esfregue a mistura por toda a peça de carne.
2. Coloque as fatias de cebola no fundo da slow cooker e coloque a peça de carne por cima. Regue com o suco de limão sobre a carne e despeje o caldo de carne.
3. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 8–10 horas até a carne ficar macia.
4. Desfie a carne com dois garfos e mexa para combinar com as cebolas e os sucos. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3 colher de sopa (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
2 lata (184g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

### Pão de alho simples

2 fatia(s) - 229 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**alho em pó**  
1 pitada (1g)

1. Espalhe a manteiga no pão, polvilhe um pouco de alho em pó e toste em um forno tostador até que o pão esteja dourado.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Batatas-doces recheadas com frango ao molho BBQ

1 1/2 batata(s) - 779 kcal ● 81g proteína ● 9g gordura ● 83g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**molho barbecue**  
4 colher de sopa (71g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)  
**batata-doce, cortado ao meio**  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Coloque peitos de frango crus na panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango ficar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Quando estiver frio, use dois garfos para desfiar o frango. Reserve.
3. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e coloque as batatas-doces com o lado cortado para cima em uma assadeira.
4. Asse até ficarem macias, cerca de 35 minutos.
5. Em uma panela em fogo médio-baixo, misture o frango desfiado e o molho barbecue até aquecer, 5-10 minutos.
6. Cubra cada batata com porções iguais do frango.
7. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de frango com mel picante

1 sanduíche(s) - 474 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**mel**  
1 colher de sopa (21g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 colher de sopa (23g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

---

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

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

---

### Peito de frango básico

14 oz - 555 kcal ● 88g proteína ● 23g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**14 oz (392g)**  
**óleo**  
**2 1/2 colher de chá (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.