

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



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Bacon
3 fatia(s)- 152 kcal

Lanches

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



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 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

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



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Bacon
3 fatia(s)- 152 kcal

Lanches

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



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 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

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



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Bacon
3 fatia(s)- 152 kcal

Lanches

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



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

805 kcal, 57g proteína, 76g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal



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


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

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)
- ☐ pickles 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)
- ☐ manjerição 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)
- ☐ iogurte 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)

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)

Lanches

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

Bebidas

☐ água
1 1/3 xícara(s) (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 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)

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)

manjeriço 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)

manjeriço 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, manjeriço 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.

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.

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.
-