

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2300 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

2271 kcal ● 147g proteína (26%) ● 87g gordura (34%) ● 179g carboidrato (32%) ● 46g fibra (8%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

230 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

845 kcal, 51g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal

Jantar

765 kcal, 49g proteína, 67g carboidratos líquidos, 27g gordura



Stir fry de frango com arroz

533 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Day 2

2329 kcal ● 165g proteína (28%) ● 99g gordura (38%) ● 171g carboidrato (29%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

230 kcal, 26g proteína, 16g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Canapés de pepino com atum

173 kcal

Almoço

815 kcal, 56g proteína, 73g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de peru com mostarda

1 1/2 sanduíche(s)- 680 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

850 kcal, 63g proteína, 59g carboidratos líquidos, 39g gordura



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Salada de slaw com frango buffalo


623 kcal


Day 3 2287 kcal ● 189g proteína (33%) ● 102g gordura (40%) ● 123g carboidrato (22%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura 800 kcal, 57g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura


 **Queijo em tiras**
1 palito(s)- 83 kcal

 **Maçã**
1 maçã(s)- 105 kcal

 **Ovo na berinjela**
241 kcal

Lanches


255 kcal, 8g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura


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

 **Torta de arroz**
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Almoço

800 kcal, 57g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura

 **Salada de edamame e beterraba**
342 kcal

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

Jantar

805 kcal, 104g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura


 **Peito de frango ao balsâmico**
16 oz- 631 kcal


 **Salada de tomate e abacate**
176 kcal

Day 4 2287 kcal ● 183g proteína (32%) ● 99g gordura (39%) ● 140g carboidrato (25%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã


430 kcal, 14g proteína, 41g carboidratos líquidos, 21g gordura 800 kcal, 57g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura

 **Bagel pequeno torrado com manteiga**
1 bagel(s)- 241 kcal

 **Pistaches**
188 kcal

Lanches


255 kcal, 8g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura


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

 **Torta de arroz**
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Almoço

800 kcal, 57g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura

 **Salada de edamame e beterraba**
342 kcal

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

Jantar

805 kcal, 104g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura

 **Peito de frango ao balsâmico**
16 oz- 631 kcal

 **Salada de tomate e abacate**
176 kcal

Day 5

2349 kcal ● 207g proteína (35%) ● 76g gordura (29%) ● 179g carboidrato (30%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 14g proteína, 41g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 bagel(s)- 241 kcal



Pistaches
188 kcal

Lanches

340 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 1/2 fatia(s)- 200 kcal

Almoço

795 kcal, 64g proteína, 84g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
2 1/2 sanduíche(s)- 645 kcal

Jantar

785 kcal, 110g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Legumes mistos
2 xícara(s)- 194 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 6

2324 kcal ● 151g proteína (26%) ● 81g gordura (32%) ● 219g carboidrato (38%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

400 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 18g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
3 mini muffin(s)- 168 kcal

Lanches

340 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 1/2 fatia(s)- 200 kcal

Almoço

795 kcal, 64g proteína, 84g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
2 1/2 sanduíche(s)- 645 kcal

Jantar

790 kcal, 50g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Massa com alho-poró e carne moída
632 kcal

Day 7

2302 kcal ● 157g proteína (27%) ● 106g gordura (42%) ● 154g carboidrato (27%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

400 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 18g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s)- 168 kcal

Lanches

340 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s)- 200 kcal

Almoço

775 kcal, 70g proteína, 20g carboidratos líquidos, 43g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Peru moído básico

12 oz- 563 kcal

Jantar

790 kcal, 50g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de tomate e abacate

156 kcal



Massa com alho-poró e carne moída

632 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ ovos
15 grande (750g)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (43g)
- ☐ queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
14 colher de sopa (238g)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/4 lata(s) (336g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)
- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (385g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ molho ranch
2 porção (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
6 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 sachê (222g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Bebidas

- ☐ água
10 1/4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ molho para stir-fry
2 3/4 colher de sopa (45g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (285g)

- ☐ amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (84g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (569g)
- ☐ salsa fresca
2 1/4 ramos (2g)
- ☐ berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ mistura de legumes congelados
14 1/2 oz (412g)
- ☐ alface romana (romaine)
3 1/2 folha interna (21g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ alho-poró (alhos)
1 alho-poró (89g)
- ☐ cenouras
4 grande (288g)

- ☐ folhas verdes variadas
10 xícara (300g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2119g)
- ☐ peru moído, cru
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatiados de peru
6 oz (170g)
- ☐ frios de frango
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
16 1/2 oz (464g)
- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)

Doces

- ☐ geleia
1 1/2 colher de sopa (32g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
3/4 lbs (339g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 1/2 grande (75g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

queijo cheddar

2 1/4 colher de sopa, ralado (16g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

3 grande (150g)

água

1 colher de sopa (mL)

queijo cheddar

1/4 xícara, ralado (32g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

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!

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de peru com mostarda

1 1/2 sanduíche(s) - 680 kcal ● 56g proteína ● 29g gordura ● 42g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

fatiados de peru
6 oz (170g)
queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
pão
3 fatia (96g)
tomates
3 fatia(s), fina/pequena (45g)
alface romana (romaine)
1 1/2 folha interna (9g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

1. Coloque o peru, o queijo, a alface e o tomate em uma fatia de pão.
2. Espalhe a mostarda na outra fatia de pão e coloque-a, com a mostarda virada para baixo, sobre o peru, o queijo, a alface e o tomate.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
8 beterraba(s) (400g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
molho ranch
4 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
azeite
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

2 1/2 sanduíche(s) - 645 kcal ● 61g proteína ● 9g gordura ● 74g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 1/2 fatia(s) (80g)

frios de frango

10 oz (284g)

molho barbecue

5 colher de sopa (85g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

13 1/3 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão

5 fatia(s) (160g)

frios de frango

1 1/4 lbs (567g)

molho barbecue

10 colher de sopa (170g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 2/3 xícara (150g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Peru moído básico

12 oz - 563 kcal ● 67g proteína ● 33g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

peru moído, cru

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)

1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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.

Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s) - 200 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 1/2 fatia (48g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

geleia

1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 3 refeições:

pão

4 1/2 fatia (144g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (20g)

geleia

1 1/2 colher de sopa (32g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Stir fry de frango com arroz

533 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 61g carboidrato ● 6g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

molho para stir-fry

2 2/3 colher de sopa (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

6 oz (168g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o frango à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Suco de fruta

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



Rende 2 copo(s)

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de slaw com frango buffalo

623 kcal ● 59g proteína ● 38g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado ao meio
3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

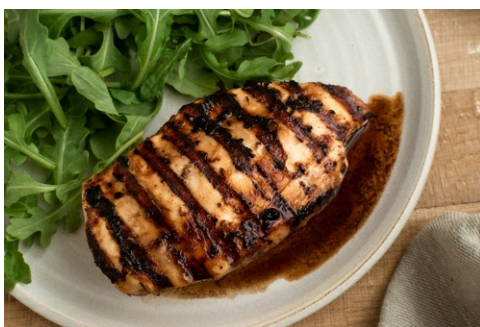
1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio.
3. Adicione o frango e cozinhe por 5–6 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido e sem partes rosadas no centro. Reserve o frango para esfriar um pouco, então corte em pedaços pequenos. Misture o frango com molho picante.
4. Sirva sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
5. Dica de preparo: Guarde o frango e o molho ranch separadamente do repolho. Combine todos os componentes apenas antes de servir para manter o slaw crocante.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Legumes mistos

2 xícara(s) - 194 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (7g)

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** Preeaqueça 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cebola
2 colher de chá, picado (10g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/3 abacate(s) (67g)
tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
4 colher de chá, picado (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Massa com alho-poró e carne moída

632 kcal ● 48g proteína ● 17g gordura ● 69g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
3 oz (86g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
carne moída (93% magra)
6 oz (170g)
alho-poró (alhos), picado
1/2 alho-poró (45g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
6 oz (171g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
carne moída (93% magra)
3/4 lbs (339g)
alho-poró (alhos), picado
1 alho-poró (89g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a carne e desfaça-a, cozinhando por cerca de 5 minutos ou até dourar.
2. Adicione o alho-poró e cozinhe por 3 minutos até que o alho-poró amoleça levemente.
3. Acrescente o caldo e a massa. Leve à fervura branda e cozinhe por 10-12 minutos ou até que a massa esteja cozida ao seu gosto. Mexa ocasionalmente para garantir que a massa cozinhe por igual.
4. Tempere com uma boa pitada de sal e pimenta-do-reino e sirva.