

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2600 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** 2724 kcal ● 195g proteína (29%) ● 115g gordura (38%) ● 183g carboidrato (27%) ● 45g fibra (7%)

## Café da manhã

430 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal

## Lanches

415 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**  
275 kcal

## Almoço

930 kcal, 41g proteína, 70g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Torrada com grão-de-bico temperado e abacate**  
1 torrada(s)- 481 kcal



**Leite**  
3 xícara(s)- 447 kcal

## Jantar

950 kcal, 70g proteína, 78g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Tigela de peru, legumes mistos e quinoa**  
914 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
38 kcal

**Day 2** 2678 kcal ● 269g proteína (40%) ● 109g gordura (37%) ● 121g carboidrato (18%) ● 33g fibra (5%)

## Café da manhã

430 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal

## Lanches

415 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**  
275 kcal

## Almoço

870 kcal, 96g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Frango fácil ao alho**  
14 oz- 639 kcal



**Palitos de cenoura assados**  
231 kcal

## Jantar

965 kcal, 90g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



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



**Chicken marsala**  
10 oz frango- 582 kcal

**Day 3** 2629 kcal ● 217g proteína (33%) ● 127g gordura (43%) ● 114g carboidrato (17%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Abacate recheado com salmão defumado**  
1/2 abacate(s)- 271 kcal

### Almoço

935 kcal, 74g proteína, 41g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Salada de frango com salsa verde**  
718 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

320 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Pepperoni de peru**  
32 fatias- 137 kcal

### Jantar

965 kcal, 90g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



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



**Chicken marsala**  
10 oz frango- 582 kcal

**Day 4** 2605 kcal ● 181g proteína (28%) ● 136g gordura (47%) ● 131g carboidrato (20%) ● 33g fibra (5%)

### Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Abacate recheado com salmão defumado**  
1/2 abacate(s)- 271 kcal

### Almoço

935 kcal, 74g proteína, 41g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Salada de frango com salsa verde**  
718 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Lanches

320 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Pepperoni de peru**  
32 fatias- 137 kcal

### Jantar

940 kcal, 54g proteína, 65g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Frango Milano**  
659 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
281 kcal

## Day 5

2613 kcal ● 233g proteína (36%) ● 129g gordura (44%) ● 99g carboidrato (15%) ● 32g fibra (5%)

### Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s)- 271 kcal

### Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Bolo de caneca proteico de chocolate

2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

### Almoço

875 kcal, 95g proteína, 27g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

786 kcal



#### Amoras

1 1/4 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

940 kcal, 54g proteína, 65g carboidratos líquidos, 50g gordura



#### Frango Milano

659 kcal



#### Salada grega simples de pepino

281 kcal

## Day 6

2574 kcal ● 171g proteína (27%) ● 116g gordura (41%) ● 180g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

### Café da manhã

420 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

### Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Bolo de caneca proteico de chocolate

2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

### Almoço

880 kcal, 60g proteína, 56g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

885 kcal, 28g proteína, 96g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Salada de tomate e pepino

141 kcal



#### Tortilla chips

188 kcal



#### Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s)- 554 kcal

## Day 7

2574 kcal ● 171g proteína (27%) ● 116g gordura (41%) ● 180g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

### Café da manhã

420 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal

### Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Bolo de caneca proteico de chocolate**  
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

### Almoço

880 kcal, 60g proteína, 56g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

885 kcal, 28g proteína, 96g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
141 kcal



**Tortilla chips**  
188 kcal



**Sub de cheesesteak com homus**  
1 sub(s)- 554 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de panificação

- pão**  
1/2 lbs (224g)
- farinha de rosca**  
1/4 xícara (31g)
- fermento em pó**  
1 colher de sopa (15g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**  
1 1/3 fl oz (mL)
- abacates**  
2 3/4 abacate(s) (552g)
- peras**  
2 médio (356g)
- amorinhas**  
1 1/4 xícara (180g)

## Especiarias e ervas

- cominho em pó**  
4 colher de chá (8g)
- flocos de pimenta vermelha**  
1 colher de chá (2g)
- sal**  
1 1/4 colher de chá (8g)
- pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- vinagre balsâmico**  
1 1/2 fl oz (mL)
- alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)
- endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)
- vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)
- tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (0g)

## Gorduras e óleos

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

## Leguminosas e produtos derivados

## Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas**  
13 1/4 colher de sopa (114g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
6 colher de sopa (44g)

## Bebidas

- água**  
1/4 galão (mL)

## Doces

- cacau em pó**  
1/3 xícara (29g)

## Outro

- proteína em pó, chocolate**  
10 concha (1/3 xícara cada) (310g)
- mix de quinoa saborizado**  
5/8 embalagem (140 g) (81g)
- folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)
- adoçante sem calorias**  
4 colher de sopa (42g)
- logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- pão tipo sub(s)**  
2 pão(ões) (170g)

## Produtos de aves

- peru moído, cru**  
9 1/4 oz (265g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 2/3 lbs (2083g)

## Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã**  
1 1/4 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes**  
5/8 xícara(s) (mL)
- salsa verde**  
3 colher de sopa (48g)
- caldo de galinha pronto**  
1/2 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

- grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (672g)
- feijão-preto  
6 colher de sopa (90g)
- homus  
1/2 xícara (123g)

## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ovos  
20 grande (1000g)
- iogurte grego desnatado, natural  
2 1/2 recipiente (420g)
- manteiga  
1/2 vara (61g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo de cabra  
1 1/2 oz (43g)
- creme de leite fresco  
1/2 xícara, líquido (rende 2 xícaras batidas) (mL)
- queijo fatiado  
6 fatia (28 g cada) (168g)

## Lanches

- barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)
- chips de tortilla  
2 2/3 oz (76g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cenouras  
12 1/2 médio (764g)
- mistura de legumes congelados  
5/8 pacote (450 g cada) (265g)
- tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (714g)
- cebola  
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (185g)
- salsa fresca  
3 ramos (3g)
- cogumelos  
10 oz (284g)
- alho  
9 dente(s) (de alho) (27g)
- tomates secos ao sol  
4 colher de sopa (14g)
- cebola roxa  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (125g)
- pepino  
3 pepino (~21 cm) (903g)

## Salsichas e embutidos

- pepperoni de peru  
64 fatias (113g)

## Peixes e mariscos

- salmão defumado  
2 1/4 oz (64g)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
4 oz (114g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

1/2 lbs (198g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

pimentão

2 médio (238g)

---

## Café da manhã 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)

### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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:

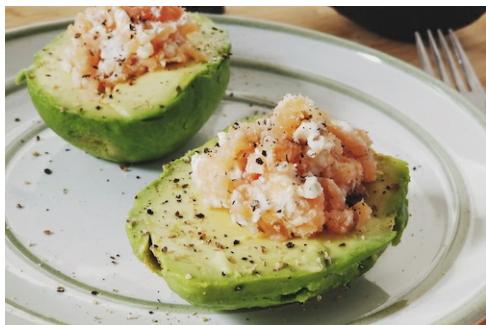
**ovos**

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.

### Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s) - 271 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**salmão defumado**

3/4 oz (21g)

**queijo de cabra**

1/2 oz (14g)

**suco de limão**

1/4 colher de chá (mL)

**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

**salmao defumado**

2 1/4 oz (64g)

**queijo de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**

1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**água**  
6 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**tomates**  
1 xícara, picada (180g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s) - 481 kcal ● 17g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 19g fibra



Rende 1 torrada(s)

#### pão

1 fatia(s) (32g)

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

#### cominho em pó

1 colher de chá (2g)

#### flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

#### abacates, descascado e sem caroço

1/2 abacate(s) (101g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Misture os grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 10-15 minutos, até dourar. Enquanto isso, amasse o abacate em uma tigela com o garfo. Adicione o suco de limão e uma pitada de sal/pimenta. Amasse até ficar bem combinado. Torre o pão. Monte espalhando a pasta de abacate no pão e cubra com uma porção generosa de grão-de-bico temperado e flocos de pimenta vermelha. Sirva.

### Leite

3 xícara(s) - 447 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 35g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 xícara(s)

#### leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Frango fácil ao alho

14 oz - 639 kcal ● 93g proteína ● 21g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

**manteiga**

3 1/2 colher de chá (17g)

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

14 oz (397g)

**farinha de rosca**

1/4 xícara (31g)

**alho, picado fino**

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).

2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga/margarina com o alho. Mergulhe os pedaços de frango na mistura de manteiga/alho, deixando o excesso escorrer, e depois cubra completamente com farinha de rosca.

3. Coloque o frango empanado em uma assadeira. Combine qualquer sobra da mistura de manteiga/alho com mais farinha de rosca e espalhe sobre os pedaços de frango. Asse no forno preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que não haja mais rosa por dentro. O tempo pode variar dependendo da espessura do peito de frango.

4. Sirva.

### Palitos de cenoura assados

231 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**cenouras, descascado**  
10 oz (284g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

---

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Salada de frango com salsa verde

718 kcal ● 71g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**salsa verde**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3 colher de sopa (22g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate româ (60g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
3 colher de sopa (45g)  
**abacates, fatiado**  
3 fatias (75g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa verde**  
3 colher de sopa (48g)  
**cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
6 colher de sopa (44g)  
**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (510g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 tomate româ (120g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
6 colher de sopa (90g)  
**abacates, fatiado**  
6 fatias (150g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

## 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

786 kcal ● 92g proteína ● 35g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (0g)  
**vinagre de maçã**  
7/8 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
14 oz (392g)  
**cenouras, finamente fatiadas**  
7/8 médio (53g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Amoras

1 1/4 xícara(s) - 87 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

**amorinhas**  
1 1/4 xícara (180g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

## Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**queijo fatiado**

2 fatia (28 g cada) (56g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

4 fatia (128g)

**manteiga**

2 colher de sopa (28g)

**queijo fatiado**

4 fatia (28 g cada) (112g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

### Shake proteico duplo de chocolate

275 kcal ● 56g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**proteína em pó, chocolate**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**proteína em pó, chocolate**  
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Pepperoni de peru

32 fatias - 137 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepperoni de peru**  
32 fatias (56g)

Para todas as 2 refeições:

**pepperoni de peru**  
64 fatias (113g)

1. Aproveite.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Bolo de caneca proteico de chocolate

2 bolo(s) de caneca - 389 kcal ● 62g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó, chocolate**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**fermento em pó**  
1 colher de chá (5g)  
**cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**água**  
4 colher de chá (mL)  
**adoçante sem calorias**  
4 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

**proteína em pó, chocolate**  
6 concha (1/3 xícara cada) (186g)  
**fermento em pó**  
1 colher de sopa (15g)  
**cacau em pó**  
4 colher de sopa (22g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**água**  
12 colher de chá (mL)  
**adoçante sem calorias**  
4 colher de sopa (42g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

914 kcal ● 70g proteína ● 31g gordura ● 75g carboidrato ● 15g fibra



**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (1g)  
**peru moído, cru**  
9 1/3 oz (265g)  
**mix de quinoa saborizado**  
5/8 embalagem (140 g) (81g)  
**mistura de legumes congelados**  
5/8 pacote (450 g cada) (265g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, quebre-o e doure, mexendo ocasionalmente, até que esteja totalmente cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de quinoa e os legumes mistos conforme as instruções da embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo (ou mantenha separado) e sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**tomates**  
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)  
**molho para salada**  
3/4 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**salsa fresca, picado**  
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagre balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**salsa fresca, picado**  
3 ramos (3g)

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

### Chicken marsala

10 oz frango - 582 kcal ● 70g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**caldo de legumes**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**leite integral**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo, dividido**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
5 oz (142g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)  
**caldo de legumes**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**leite integral**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo, dividido**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**cogumelos, fatiado**  
10 oz (284g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

---

## Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Frango Milano

659 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 46g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**caldo de galinha pronto**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**creme de leite fresco**  
4 colher de sopa, líquido (rende 2 colher de sopas batidas) (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
4 oz (112g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal, ou a gosto**  
3 pitada (2g)  
**massa seca crua, (fettuccine)**  
2 oz (57g)  
**tomates secos ao sol, picado**  
2 colher de sopa (7g)  
**pimenta-do-reino, ou a gosto**  
2 pitada, moído (1g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**caldo de galinha pronto**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**creme de leite fresco**  
1/2 xícara, líquido (rende 2 xícaras batidas) (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal, ou a gosto**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**massa seca crua, (fettuccine)**  
4 oz (114g)  
**tomates secos ao sol, picado**  
4 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino, ou a gosto**  
4 pitada, moído (1g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Leve uma panela grande com água para ferver. Adicione a massa e cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, tempere o frango com sal e pimenta dos dois lados. Em uma frigideira grande em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o frango. Pressione o frango ocasionalmente e cozinhe por cerca de 4 minutos de cada lado ou até ficar pronto e sem partes rosadas por dentro.
3. Transfira o frango para um prato; cubra e mantenha aquecido.
4. Adicione a manteiga na frigideira e deixe derreter; acrescente o alho e cozinhe por 30 segundos até perfumar. Adicione os tomates e o caldo de galinha; leve para ferver lentamente e cozinhe, sem tampar, por cerca de 10 minutos ou até os tomates amolecerem. Adicione o creme e leve à fervura; mexa. Cozinhe em fogo médio até o molho ficar espesso o suficiente para cobrir as costas de uma colher. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Fatie o frango em tiras. Transfira a massa para os pratos; cubra com o frango e regue com o molho cremoso. Sirva.

---

## Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1 xícara (280g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Tortilla chips

188 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chips de tortilla**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de tortilla**  
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

## Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 57g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)  
**homus**  
4 colher de sopa (62g)  
**queijo fatiado**  
1 fatia (28 g cada) (28g)  
**alho, picado fino**  
1 dente (de alho) (3g)  
**cebola, cortado em tiras finas**  
1/2 grande (75g)  
**pão tipo sub(s), partido**  
1 pão(ões) (85g)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**  
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 colher de chá (2g)  
**homus**  
1/2 xícara (123g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (28 g cada) (56g)  
**alho, picado fino**  
2 dente (de alho) (6g)  
**cebola, cortado em tiras finas**  
1 grande (150g)  
**pão tipo sub(s), partido**  
2 pão(ões) (170g)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**  
2 médio (238g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.