

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2700 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** 2745 kcal ● 205g proteína (30%) ● 155g gordura (51%) ● 103g carboidrato (15%) ● 30g fibra (4%)

## Café da manhã

495 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



### Ovos mexidos cremosos

273 kcal

## Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

## Almoço

960 kcal, 101g proteína, 14g carboidratos líquidos, 51g gordura



### Costeletas de porco com cominho picante

717 kcal



### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal

## Jantar

970 kcal, 71g proteína, 16g carboidratos líquidos, 64g gordura



### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa- 678 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

290 kcal

## Day 2

2695 kcal ● 197g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 185g carboidrato (27%) ● 29g fibra (4%)

### Café da manhã

495 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Ovos mexidos cremosos**  
273 kcal

### Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal



**Chocolate amargo**  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Almoço

915 kcal, 93g proteína, 97g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



**Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)**  
3 sanduíche(s)- 774 kcal

## Day 3

2641 kcal ● 179g proteína (27%) ● 95g gordura (32%) ● 237g carboidrato (36%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Omelete de pote com legumes**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Cranberries secas**  
1/4 xícara- 136 kcal

### Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal



**Chocolate amargo**  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Almoço

915 kcal, 93g proteína, 97g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



**Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)**  
3 sanduíche(s)- 774 kcal

### Jantar

965 kcal, 54g proteína, 70g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Rosbife**  
330 kcal



**Batata-doce assada com canela**  
1 1/2 batata(s)-doce- 475 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
161 kcal

## Day 4

2688 kcal ● 188g proteína (28%) ● 91g gordura (31%) ● 245g carboidrato (37%) ● 34g fibra (5%)

### Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

### Lanches

420 kcal, 9g proteína, 83g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



#### Pretzels

165 kcal

### Almoço

935 kcal, 93g proteína, 76g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Ervilha-torta

41 kcal



#### Purê de batata-doce

366 kcal



#### Peito de frango básico

13 1/3 oz- 529 kcal

### Jantar

890 kcal, 65g proteína, 40g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



#### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeleta(s)- 642 kcal

## Day 5

2731 kcal ● 244g proteína (36%) ● 94g gordura (31%) ● 197g carboidrato (29%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

### Lanches

420 kcal, 9g proteína, 83g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



#### Pretzels

165 kcal

### Almoço

880 kcal, 93g proteína, 37g carboidratos líquidos, 36g gordura



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

786 kcal



#### Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

### Jantar

990 kcal, 121g proteína, 30g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



#### Purê de batata-doce

92 kcal

## Day 6

2767 kcal ● 200g proteína (29%) ● 111g gordura (36%) ● 208g carboidrato (30%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

480 kcal, 12g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s)- 225 kcal

### Almoço

970 kcal, 49g proteína, 81g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



#### Kefir

300 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Lanches

325 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

990 kcal, 121g proteína, 30g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s)- 899 kcal



#### Purê de batata-doce

92 kcal

## Day 7

2708 kcal ● 175g proteína (26%) ● 96g gordura (32%) ● 257g carboidrato (38%) ● 28g fibra (4%)

### Café da manhã

480 kcal, 12g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s)- 225 kcal

### Almoço

970 kcal, 49g proteína, 81g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



#### Kefir

300 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Lanches

325 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

930 kcal, 97g proteína, 79g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Bife de atum selado simples

12 oz- 529 kcal



#### Cuscuz

402 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
15 grande (750g)
- manteiga  
5/6 vara (94g)
- leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- queijo azul  
1 1/2 oz (43g)
- queijo em tiras  
2 vara (56g)
- queijo de cabra  
5 oz (142g)
- kefir aromatizado  
4 xícara (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
3/4 lbs (352g)
- bagel  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

## Doces

- geleia  
1 1/2 oz (42g)
- chocolate amargo 70–85%  
6 quadrado(s) (60g)
- açúcar  
3/4 colher de sopa (10g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
52 fl oz (mL)
- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- cranberries secas  
3/4 xícara (120g)
- nectarina  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- azeitonas verdes  
36 grande (158g)
- mirtilos  
1 xícara (148g)

## Especiarias e ervas

- sal  
3/4 oz (18g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- azeite  
1/4 lbs (mL)

## Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
1 1/2 lbs (702g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
3 2/3 xícara (528g)
- couve-de-bruxelas  
1 1/4 lbs (567g)
- pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)
- cebola  
3/4 pequeno (53g)
- batata-doce  
5 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1155g)
- alho  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- tomates  
36 tomatinhos (612g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
1/2 lbs (198g)
- cenouras  
4 médio (236g)
- abobrinha  
5 grande (1615g)

## Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua  
3 coxa(s) (510g)
- peito de frango sem pele e sem osso, crua  
4 lbs (1786g)

## Outro

- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)

## Salsichas e embutidos

- frios de frango  
1 1/2 lbs (680g)

- pimenta-do-reino**  
3 1/2 g (3g)
- alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- flocos de pimenta vermelha**  
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó**  
1/4 oz (7g)
- tomilho seco**  
1 g (1g)
- páprica**  
3 pitada (1g)
- canela**  
1/2 colher de chá (1g)
- coentro em pó**  
3/4 colher de sopa (4g)
- pó de chili**  
2 colher de sopa (16g)
- manjericão fresco**  
36 folhas (18g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho barbecue**  
3/4 xícara (204g)
- vinagre de maçã**  
7/8 colher de chá (mL)
- molho para macarrão**  
1 1/4 xícara (325g)

## **Produtos bovinos**

- rosbife de top round, sem osso**  
1/4 assado (190g)

## **Lanches**

- pretzels, crocantes, salgados**  
3 oz (85g)
- barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

## **Peixes e mariscos**

- postas de atum yellowfin, cru**  
3/4 lbs (340g)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- couscous instantâneo, saborizado**  
2/3 caixa (165 g) (110g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:



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

Para todas as 2 refeições:

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

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 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos cremosos

273 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**leite integral**  
1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimentão, picado**  
1/2 pequeno (37g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**pimentão, picado**  
1 1/2 pequeno (111g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 pequeno (53g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

## 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 3 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Cranberries secas

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



Para uma única refeição:

**cranberries secas**  
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 3 refeições:

**cranberries secas**  
3/4 xícara (120g)

1. A receita não possui instruções.

### Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

#### Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

### Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**geleia**  
1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**geleia**  
1 colher de sopa (21g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Costeletas de porco com cominho picante

717 kcal ● 92g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
15 oz (425g)

1. Cubra todos os lados das costeletas de porco com cominho, pimenta vermelha em flocos, alho em pó e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione as costeletas à frigideira e cozinhe por 4–5 minutos de cada lado até dourarem e ficarem cozidas. Sirva.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

## Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

3 sanduíche(s) - 774 kcal ● 73g proteína ● 10g gordura ● 89g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**frios de frango**  
3/4 lbs (340g)  
**molho barbecue**  
6 colher de sopa (102g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**frios de frango**  
1 1/2 lbs (680g)  
**molho barbecue**  
3/4 xícara (204g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)

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 3

Comer em dia 4

### Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



#### batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

#### Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

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

**13 1/3 oz (373g)**

**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.

## 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 fatiado**

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.

### Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

#### mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
10 colher de sopa (163g)  
**queijo de cabra**  
2 1/2 oz (71g)  
**abobrinha**  
2 1/2 grande (808g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1 1/4 xícara (325g)  
**queijo de cabra**  
5 oz (142g)  
**abobrinha**  
5 grande (1615g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

### Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**  
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**kefir aromatizado**  
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

### 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)

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 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**geleia**  
1 colher de sopa (21g)

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

## Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### 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 2 refeições:  
**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo azul**  
3/4 oz (21g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 coxa(s) (255g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**  
1 1/2 oz (43g)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**páprica**  
3 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
3 coxa(s) (510g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

---

### Couve-de-bruxelas assada

290 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 15g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**couve-de-bruxelas**  
10 oz (284g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
5 pitada (4g)  
**pimenta-do-reino**  
3 1/3 pitada, moído (1g)  
**couve-de-bruxelas**  
1 1/4 lbs (567g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

---

## Jantar 2

Comer em dia 3

---

### Rosbife

330 kcal  44g proteína  17g gordura  0g carboidrato  0g fibra



**rosbife de top round, sem osso**  
1/4 assado (190g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).

2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).

3. Fatie e sirva.

---

### Batata-doce assada com canela

1 1/2 batata(s)-doce - 475 kcal  5g proteína  17g gordura  64g carboidrato  10g fibra

---



Rende 1 1/2 batata(s)-doce

**batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)  
**açúcar**  
3/4 colher de sopa (10g)  
**canela**  
1/2 colher de chá (1g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

**1. FORNO:**

2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. **MICRO-ONDAS:**
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

## Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



#### batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.

2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeleta(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 costeleta(s)

#### sal

3 pitada (2g)

#### cominho em pó

3/4 colher de sopa (5g)

#### coentro em pó

3/4 colher de sopa (4g)

#### costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

#### alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

#### azeite, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.

2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.

3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeitonadas verdes**  
18 grande (79g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
1 colher de sopa (8g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
18 oz (510g)  
**manjericão fresco, ralado**  
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
36 tomatinhos (612g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**azeitonadas verdes**  
36 grande (158g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa (1g)  
**pó de chili**  
2 colher de sopa (16g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**manjericão fresco, ralado**  
36 folhas (18g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjericão e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Bife de atum selado simples

12 oz - 529 kcal ● 83g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

postas de atum yellowfin, cru

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

### Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



couscous instantâneo, saborizado  
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.