

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

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 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

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

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

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

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

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

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 suínos

- ☐ 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, cru
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)
- ☐ **manjeriçao 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

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Sanduiche de frango com barbecue (estilo deli)

3 sanduiche(s) - 774 kcal ● 73g proteina ● 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 sanduiche 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 proteina ● 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 proteina ● 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 costeletas(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(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.

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)
- azeitonas 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)
- manjeriçao 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)
- azeitonas 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)
- manjeriçao 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 manjeriçao 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.

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.