

Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 2800 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 12839 kcal186g proteína (26%)132g gordura (42%)187g carboidrato (26%)40g fibra (6%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura

 Leite
1 xícara(s)- 149 kcal


 Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal


 Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura


 Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

 Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal


 Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Almoço

955 kcal, 67g proteína, 42g carboidratos líquidos, 53g gordura


 Gomos de batata-doce
261 kcal


 Espinafre salteado simples
50 kcal

 Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeletas(s)- 642 kcal

Jantar

1005 kcal, 76g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura


 Macarrão com peru e queijo
860 kcal


 Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal


Day 22764 kcal252g proteína (36%)134g gordura (44%)106g carboidrato (15%)33g fibra (5%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura

 Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

 Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

 Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura


 Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

 Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal


 Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Almoço

955 kcal, 67g proteína, 42g carboidratos líquidos, 53g gordura


 Gomos de batata-doce
261 kcal


 Espinafre salteado simples
50 kcal

 Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeletas(s)- 642 kcal

Jantar


930 kcal, 141g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura


 Salada de tomate e abacate
117 kcal


 Peito de frango com limão e pimenta
22 oz- 814 kcal

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura


 **Leite**
1 xícara(s)- 149 kcal

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

 **Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas**
1 torrada(s)- 203 kcal


Lanches

335 kcal, 6g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura

 **Aveia de chocolate com banana**
337 kcal

Almoço

980 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 17g gordura

 **Peito de frango básico**
10 oz- 397 kcal


 **Purê de batata-doce**
183 kcal

 **Cuscuz**
402 kcal

Jantar


930 kcal, 141g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura


 **Salada de tomate e abacate**
117 kcal

 **Peito de frango com limão e pimenta**
22 oz- 814 kcal

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura


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

 **Leite**
1 xícara(s)- 149 kcal

 **Tigela de ovo cozido e abacate**
160 kcal


Lanches

335 kcal, 6g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura

 **Aveia de chocolate com banana**
337 kcal

Almoço

980 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 17g gordura


 **Peito de frango básico**
10 oz- 397 kcal


 **Purê de batata-doce**
183 kcal

 **Cuscuz**
402 kcal

Jantar


1000 kcal, 75g proteína, 22g carboidratos líquidos, 53g gordura

 **Couve com alho**
319 kcal

 **Pimentão recheado com salada de atum e abacate**
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal


Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal




Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal


Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal




Banana

1 banana(s)- 117 kcal


Almoço

985 kcal, 86g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal




Batatas fritas assadas

386 kcal


Jantar

1000 kcal, 65g proteína, 71g carboidratos líquidos, 45g gordura




Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada de atum com abacate

545 kcal




Sementes de abóbora

183 kcal

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com legumes e bacon

384 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal


Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

925 kcal, 69g proteína, 63g carboidratos líquidos, 36g gordura




Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal

Jantar

1000 kcal, 65g proteína, 71g carboidratos líquidos, 45g gordura




Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada de atum com abacate

545 kcal




Sementes de abóbora


183 kcal

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura

Ovos mexidos com legumes e bacon


384 kcal

Framboesas


1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura

Shake de proteína (leite)


258 kcal

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Almoço


925 kcal, 69g proteína, 63g carboidratos líquidos, 36g gordura

Sanduíche de atum com abacate


2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal

Jantar

995 kcal, 58g proteína, 128g carboidratos líquidos, 24g gordura

Massa com molho de carne

842 kcal

Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
4 1/4 abacate(s) (854g)
- ☐ banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (531g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ leite integral
8 3/4 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
19 oz (544g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
- ☐ sementes de linhaça
3 pitada (3g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ cominho em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ coentro em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
- ☐ bacon, cozido
3 fatia(s) (30g)

Produtos de aves

- ☐ peru moído, cru
15 oz (425g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2132g)

Outro

- ☐ mac and cheese em caixa (não preparado)
1/2 caixa (103g)
- ☐ gotas de chocolate
3 colher de sopa (42g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)

Bebidas

- ☐ água
4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- ☐ arroz branco de grão longo
13 1/4 colher de sopa (154g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
6 1/2 lata (1118g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

- ☐ **alho em pó**
2 pitada (1g)
- ☐ **tempero de limão e pimenta**
2 3/4 colher de sopa (19g)
- ☐ **pó de chili**
2 colher de chá (5g)
- ☐ **manjeriçao fresco**
12 folhas (6g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **batata-doce**
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
 - ☐ **espinafre fresco**
5 xícara(s) (150g)
 - ☐ **alho**
8 dente(s) (de alho) (24g)
 - ☐ **cenouras**
3/8 médio (23g)
 - ☐ **alface romana (romaine)**
3/4 corações (375g)
 - ☐ **tomates**
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (470g)
 - ☐ **cebola**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (199g)
 - ☐ **pimentão**
3 grande (479g)
 - ☐ **couve-manteiga (collard greens)**
1 lbs (454g)
 - ☐ **batatas**
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, 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 3 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

sementes de linhaça

1 pitada (1g)

framboesas

10 framboesas (19g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia(s) (96g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

sementes de linhaça

3 pitada (3g)

framboesas

30 framboesas (57g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

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.

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal  7g proteína  12g gordura  2g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
sal
1/2 pitada (0g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com legumes e bacon

384 kcal ● 25g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)
pimentão
3/4 xícara, picada (112g)
bacon, cozido, cozido e picado
1 1/2 fatia(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
6 colher de sopa, picada (60g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)
pimentão
1 1/2 xícara, picada (224g)
bacon, cozido, cozido e picado
3 fatia(s) (30g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo 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 fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
alho, cortado em cubos
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
cominho em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
coentro em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
azeite, dividido
3 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (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.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

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.

Cuscuz

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



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1 1/3 caixa (165 g) (219g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 3

Comer em dia 5

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

tomates

12 tomatinhos (204g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

pó de chili

2 colher de chá (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

manjeriçao fresco, ralado

12 folhas (6g)

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.

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s) - 925 kcal ● 69g proteína ● 36g gordura ● 63g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
abacates
5/8 abacate(s) (126g)
pão
5 fatia (160g)
atum enlatado, escorrido
1 1/4 lata (215g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
pão
10 fatia (320g)
atum enlatado, escorrido
2 1/2 lata (430g)
cebola, picado
5/8 pequeno (44g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
 2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
4 colher de chá (18g)

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

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia de chocolate com banana

337 kcal 6g proteína 9g gordura 51g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

água
3/4 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/4 colher de sopa (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
3/8 xícara(s) (30g)
gotas de chocolate
1 1/2 colher de sopa (21g)
banana, fatiado
3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)
gotas de chocolate
3 colher de sopa (42g)
banana, fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

258 kcal 32g proteína 8g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)
proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

Para todas as 3 refeições:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Macarrão com peru e queijo

860 kcal ● 70g proteína ● 29g gordura ● 77g carboidrato ● 4g fibra



peru moído, cru

1/2 lbs (255g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

mac and cheese em caixa (não preparado)

1/2 caixa (103g)

água, quente

3/4 xícara(s) (mL)

1. Cozinhe o peru moído em uma frigideira grande em fogo médio-alto por 6-8 minutos, quebrando e mexendo.
2. Misture água quente, leite, macarrão e pó de queijo. Leve à fervura.
3. Cozinhe em fogo brando por cerca de 7-9 minutos, mexendo ocasionalmente, até a massa ficar macia.
4. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até o espinafre murchar. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (616g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1232g)
azeite
4 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 3/4 colher de sopa (19g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1 lbs (454g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

5/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

13 1/3 colher de sopa (154g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

atum enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 colher de sopa, picada (56g)

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

atum enlatado

2 1/2 lata (430g)

tomates

10 colher de sopa, picada (113g)

cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Massa com molho de carne

842 kcal ● 52g proteína ● 21g gordura ● 101g carboidrato ● 10g fibra



massa seca crua
4 oz (114g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
peru moído, cru
6 oz (170g)

1. Adicione o óleo a uma panela e aqueça em fogo médio. Adicione o sal, a pimenta e o peru e cozinhe até ficar pronto (todo deve estar dourado e sólido). Misture/esfarele o peru de vez em quando para obter a textura desejada.
2. Acrescente o molho de tomate.
3. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
4. Cubra a massa com o molho e aproveite.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.