

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 1

2839 kcal ● 186g 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 amêndoas 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 costeleta(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 2

2764 kcal ● 252g 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 amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 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 costeleta(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

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

Day 3

2761 kcal ● 256g proteína (37%) ● 91g gordura (30%) ● 200g carboidrato (29%) ● 30g fibra (4%)

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 amêndoas 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

Day 4

2789 kcal ● 190g proteína (27%) ● 111g gordura (36%) ● 203g carboidrato (29%) ● 55g fibra (8%)

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

Day 5

2829 kcal ● 212g proteína (30%) ● 125g gordura (40%) ● 179g carboidrato (25%) ● 36g fibra (5%)

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

Day 6

2756 kcal ● 194g proteína (28%) ● 118g gordura (38%) ● 184g carboidrato (27%) ● 46g fibra (7%)

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

Day 7

2751 kcal ● 187g proteína (27%) ● 96g gordura (31%) ● 241g carboidrato (35%) ● 44g fibra (6%)

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

Lista de Compras



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 amêndoas
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)
- manjericão 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 amêndoas 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 amêndoas
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 amêndoas
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 amêndoas 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)

manjericão 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 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.

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)

tempo 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)

tempo 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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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 amaciá-la 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-do-reino até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e recheá-la ou cortar o pimentão ao meio e recheá-lo.
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.