

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3100 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** 3143 kcal ● 250g proteína (32%) ● 132g gordura (38%) ● 198g carboidrato (25%) ● 40g fibra (5%)

## Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Uvas

58 kcal



Shake de proteína (leite)

516 kcal

## Lanches

395 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal



Purê de maçã

114 kcal

## Almoço

1010 kcal, 59g proteína, 82g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tilápis empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Batatas fritas assadas

483 kcal

## Jantar

1160 kcal, 118g proteína, 51g carboidratos líquidos, 49g gordura



Gomos de batata-doce

347 kcal



Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango- 815 kcal

**Day 2** 3127 kcal ● 236g proteína (30%) ● 136g gordura (39%) ● 206g carboidrato (26%) ● 34g fibra (4%)

## Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Uvas

58 kcal



Shake de proteína (leite)

516 kcal

## Lanches

395 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal



Purê de maçã

114 kcal

## Almoço

1030 kcal, 104g proteína, 21g carboidratos líquidos, 55g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Almôndegas gregas de peru

6 almôndegas- 822 kcal

## Jantar

1125 kcal, 58g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pad Thai com camarão e ovo

900 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

**Day 3** 3087 kcal ● 253g proteína (33%) ● 123g gordura (36%) ● 210g carboidrato (27%) ● 32g fibra (4%)

### Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Uvas

58 kcal



#### Shake de proteína (leite)

516 kcal

### Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1030 kcal, 104g proteína, 21g carboidratos líquidos, 55g gordura



#### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



#### Almôndegas gregas de Peru

6 almôndegas- 822 kcal

### Jantar

1125 kcal, 58g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Pad Thai com camarão e ovo

900 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

**Day 4** 3107 kcal ● 203g proteína (26%) ● 136g gordura (39%) ● 227g carboidrato (29%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

570 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



#### Aveia overnight com chia e purê de maçã

192 kcal

### Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1170 kcal, 105g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



#### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



#### Barra proteica

2 barra- 490 kcal

### Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 65g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Gomos de batata-doce

434 kcal



#### Asas de frango ao molho Buffalo

12 oz- 507 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

**Day 5** 3107 kcal ● 203g proteína (26%) ● 136g gordura (39%) ● 227g carboidrato (29%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

570 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



#### Aveia overnight com chia e purê de maçã

192 kcal

### Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1170 kcal, 105g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s)- 460 kcal



#### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



#### Barra proteica

2 barra- 490 kcal

### Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 65g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Gomos de batata-doce

434 kcal



#### Asas de frango ao molho Buffalo

12 oz- 507 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

**Day 6** 3066 kcal ● 218g proteína (28%) ● 131g gordura (38%) ● 223g carboidrato (29%) ● 32g fibra (4%)

### Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 26g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal

### Lanches

420 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

### Almoço

1060 kcal, 95g proteína, 82g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



#### Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal

### Jantar

1065 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Quesadilla de cheeseburger

1 quesadilla(s)- 500 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



#### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 307 kcal

**Day 7** 3066 kcal ● 218g proteína (28%) ● 131g gordura (38%) ● 223g carboidrato (29%) ● 32g fibra (4%)

## Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 26g carboidratos líquidos, 32g gordura



### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



### Ovos com tomate e abacate

163 kcal

## Lanches

420 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

## Almoço

1060 kcal, 95g proteína, 82g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



### Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal

## Jantar

1065 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 48g gordura



### Quesadilla de cheeseburger

1 quesadilla(s)- 500 kcal



### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



### Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1/2 lbs (213g)
- sementes de chia  
1 colher de sopa (14g)

## Doces

- chocolate amargo 70–85%  
2 quadrado(s) (20g)
- xarope de bordo (maple syrup)  
1 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã  
1 1/4 lbs (549g)
- uvas  
3 xícara (276g)
- limes  
3 fruta (5.1 cm diâ.) (201g)
- clementinas  
6 fruta (444g)
- abacates  
1/2 abacate(s) (101g)

## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ovos  
6 1/2 grande (325g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo cheddar  
6 colher de sopa, ralado (42g)

## Bebidas

- proteína em pó  
6 concha (1/3 xícara cada) (186g)
- água  
1 xícara(s) (mL)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
1/2 lbs (210g)
- camarão, crua  
3/4 lbs (340g)

## Vegetais e produtos vegetais

- batatas  
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)
- batata-doce  
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1470g)
- alho  
3 dente (de alho) (9g)
- tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (428g)
- brócolis congelado  
2 lbs (877g)
- cebola roxa  
3/4 pequeno (53g)
- salsa fresca  
6 colher de sopa, picado (23g)
- abobrinha  
3/4 médio (147g)
- ketchup  
4 colher de sopa (68g)
- picles doces  
8 batata frita/lascas (60g)

## Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele  
4 coxa(s) (592g)
- peru moído, cru  
30 oz (851g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 lbs (454g)
- asas de frango, com pele, cruas  
1 1/2 lbs (681g)

## Outro

- molho Pad Thai para stir-fry  
6 colher de sopa (85g)
- folhas verdes variadas  
12 1/2 xícara (375g)
- tzatziki  
3/4 xícara(s) (168g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
3 recipiente (450g)
- Grão-de-bico torrado  
3/4 xícara (85g)
- barra de proteína (20g de proteína)  
4 barra (200g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- farinha de uso geral  
1/4 xícara(s) (26g)
- macarrão de arroz  
6 oz (171g)
- arroz branco de grão longo  
1/2 xícara (93g)

## **Especiarias e ervas**

- sal  
2/3 oz (19g)
- pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- pó de chili  
1/2 colher de sopa (4g)
- pimenta caiena  
1/4 colher de sopa (1g)
- orégano seco  
1 colher de sopa, folhas (3g)
- alho em pó  
1/2 colher de sopa (5g)
- mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- manjericão fresco  
2 folhas (1g)
- páprica  
1/2 colher de chá (1g)

## **Gorduras e óleos**

- azeite  
1 1/4 oz (mL)
  - óleo  
4 oz (mL)
  - molho para salada  
3/4 xícara (mL)
- 

## **Leguminosas e produtos derivados**

- amendoim torrado  
1/2 lbs (200g)

## **Cereais matinais**

- aveia em flocos (oats) tradicional  
1/2 xícara(s) (41g)

## **Produtos de panificação**

- pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho Frank's Red Hot  
4 colher de sopa (mL)

## **Lanches**

- barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)

## **Produtos bovinos**

- carne moída (93% magra)  
2 lbs (964g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

**uvas**

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

### Shake de proteína (leite)

516 kcal ● 64g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

6 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

6 concha (1/3 xícara cada) (186g)

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

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Aveia overnight com chia e purê de maçã

192 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**purê de maçã**  
2 colher de sopa (31g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/4 xícara(s) (20g)  
**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
1 colher de sopa (14g)  
**purê de maçã**  
4 colher de sopa (61g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/2 xícara(s) (41g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

1. Em um pote de vidro tipo Mason ou recipiente hermético, combine todos os ingredientes e mexa até misturar bem.
2. Tampe e refrigerue por pelo menos 4 horas ou durante a noite, até que a aveia e as sementes de chia absorvam o líquido e amoleçam. Sirva gelado.

## Café da manhã 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.

## 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.

## Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**tomates**  
1 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (27g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**manjericão fresco, picado**  
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão fresco, picado**  
2 folhas (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

**amêndoas**  
5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (210g)  
**farinha de uso geral**  
1/6 xícara(s) (26g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

## Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



### batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

### óleo

1 1/4 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 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

### sal

1 1/2 pitada (1g)

### brócolis congelado

3 xícara (273g)

### azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

### pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

### sal

3 pitada (1g)

### brócolis congelado

6 xícara (546g)

### azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

---

### Almôndegas gregas de peru

6 almôndegas - 822 kcal ● 96g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**  
15 oz (425g)  
**ovos**  
3/4 grande (38g)  
**cebola roxa, cortado em cubos**  
3/8 pequeno (26g)  
**orégano seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**tzatziki**  
3/8 xícara(s) (84g)  
**salsa fresca, picado**  
3 colher de sopa, picado (11g)  
**abobrinha, ralado ou picado fino**  
3/8 médio (74g)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**  
30 oz (851g)  
**ovos**  
1 1/2 grande (75g)  
**cebola roxa, cortado em cubos**  
3/4 pequeno (53g)  
**orégano seco**  
1/2 colher de sopa, folhas (2g)  
**alho em pó**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**tzatziki**  
3/4 xícara(s) (168g)  
**salsa fresca, picado**  
6 colher de sopa, picado (23g)  
**abobrinha, ralado ou picado fino**  
3/4 médio (147g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e unte uma assadeira. Reserve a assadeira.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes, exceto o tzatziki.
3. Modele em almôndegas (use o número de almôndegas indicado nos detalhes de porção da receita).
4. Coloque as almôndegas na assadeira e asse por 20-30 minutos, até que estejam totalmente cozidas e sem áreas rosadas no interior.
5. Sirva com tzatziki como molho para mergulhar.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates**  
3 fatia(s), fina/pequena (45g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pães Kaiser**  
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)  
**tomates**  
6 fatia(s), fina/pequena (90g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**pães Kaiser**  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**

2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**

4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)

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.

### Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal ● 92g proteína ● 33g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
5/8 embalagem (166g)  
**páprica**  
1/4 colher de chá (1g)  
**carne moída (93% magra)**  
14 oz (397g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
1 1/6 embalagem (331g)  
**páprica**  
1/2 colher de chá (1g)  
**carne moída (93% magra)**  
1 3/4 lbs (794g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida**  
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7–10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g)  
(244g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
4 recipiente para viagem (~110 g)  
(488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
3 recipiente (450g)

#### 1. Aproveite.

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
6 fruta (444g)

#### 1. A receita não possui instruções.

### Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
3/4 xícara (85g)

#### 1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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.

### Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango - 815 kcal ● 114g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 coxa(s) de frango

**coxa de frango desossada e sem pele**  
4 coxa(s) (592g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**pimenta caiena**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**orégano seco**  
1/2 colher de sopa, folhas (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Pad Thai com camarão e ovo

900 kcal ● 53g proteína ● 27g gordura ● 104g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
1 1/2 grande (75g)  
**macarrão de arroz**  
3 oz (86g)  
**molho Pad Thai para stir-fry**  
3 colher de sopa (43g)  
**limes**  
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)  
**camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)**  
6 oz (170g)  
**amendoim torrado, esmagado**  
15 amendoim(s) (15g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**macarrão de arroz**  
6 oz (171g)  
**molho Pad Thai para stir-fry**  
6 colher de sopa (85g)  
**limes**  
3 fruta (5.1 cm diâ.) (201g)  
**camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)**  
3/4 lbs (340g)  
**amendoim torrado, esmagado**  
30 amendoim(s) (30g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 dente (de alho) (9g)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.
3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.
4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.
5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.
6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).

### Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**tomates**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
9 xícara (270g)  
**tomates**  
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (10g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)

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.

### Asas de frango ao molho Buffalo

12 oz - 507 kcal ● 43g proteína ● 37g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
3/4 lbs (341g)  
**molho Frank's Red Hot**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
1 1/2 lbs (681g)  
**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Quesadilla de cheeseburger

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)  
**carne moída (93% magra)**  
3 oz (85g)  
**queijo cheddar**  
3 colher de sopa, ralado (21g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**tomates, picado**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)  
**picles doces, picado**  
4 batata frita/lascas (30g)

Para todas as 2 refeições:

**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)  
**carne moída (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**queijo cheddar**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)  
**tomates, picado**  
4 fatia(s), fina/pequena (60g)  
**picles doces, picado**  
8 batata frita/lascas (60g)

1. Doure a carne em uma frigideira em fogo médio até ficar totalmente cozida. Tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Borrie uma frigideira grande com spray de cozinha e coloque a tortilla no fundo.
3. Recheie metade da tortilla com carne, queijo, tomates e picles e dobre a outra metade por cima. Torre a tortilla até dourar e então vire e torre o outro lado.
4. Retire da frigideira e corte em triângulos usando um cortador de pizza. Sirva com ketchup.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
2/3 xícara (97g)

1. A receita não possui instruções.