

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



Tilápia 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



logurte 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



logurte 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



logurte 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



logurte 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

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, cru
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)
- ☐ pickles 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)
- ☐ manjerição 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 refrigere 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 (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço 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, manjeriço 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

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:
logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:
logurte 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. Borrife 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 torra 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.
-