

# Meal Plan - Dieta para ganhar músculo de 3300 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

3322 kcal ● 209g proteína (25%) ● 199g gordura (54%) ● 123g carboidrato (15%) ● 50g fibra (6%)

### Café da manhã

555 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



Uvas

87 kcal



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

468 kcal

### Lanches

395 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1240 kcal, 64g proteína, 54g carboidratos líquidos, 82g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s)- 990 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

### Jantar

1135 kcal, 89g proteína, 20g carboidratos líquidos, 66g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

## Day 2

3322 kcal ● 209g proteína (25%) ● 199g gordura (54%) ● 123g carboidrato (15%) ● 50g fibra (6%)

### Café da manhã

555 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura



Uvas

87 kcal



Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

468 kcal

### Lanches

395 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

1240 kcal, 64g proteína, 54g carboidratos líquidos, 82g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s)- 990 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

### Jantar

1135 kcal, 89g proteína, 20g carboidratos líquidos, 66g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

## Day 3

3268 kcal ● 244g proteína (30%) ● 147g gordura (40%) ● 203g carboidrato (25%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

535 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Skillet de repolho com bacon**  
312 kcal

### Lanches

425 kcal, 42g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Carne seca (beef jerky)**  
220 kcal

### Almoço

1130 kcal, 87g proteína, 105g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Sanduíche de atum com abacate**  
2 sanduíche(s)- 740 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1 xícara(s)- 249 kcal

### Jantar

1180 kcal, 88g proteína, 61g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Legumes mistos**  
2 xícara(s)- 194 kcal



**Costeletas de porco fritas na frigideira**  
3 costeleta(s) para o café da manhã- 987 kcal

## Day 4

3277 kcal ● 275g proteína (34%) ● 150g gordura (41%) ● 172g carboidrato (21%) ● 35g fibra (4%)

### Café da manhã

535 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Skillet de repolho com bacon**  
312 kcal

### Lanches

425 kcal, 42g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Carne seca (beef jerky)**  
220 kcal

### Almoço

1135 kcal, 59g proteína, 75g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal

### Jantar

1185 kcal, 146g proteína, 60g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Lentilhas**  
405 kcal



**Tilápia frita na frigideira**  
21 oz- 782 kcal

## Day 5

3261 kcal ● 226g proteína (28%) ● 179g gordura (49%) ● 147g carboidrato (18%) ● 39g fibra (5%)

### Café da manhã

535 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Skillet de repolho com bacon**  
312 kcal

### Lanches

425 kcal, 42g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Carne seca (beef jerky)**  
220 kcal

### Almoço

1135 kcal, 59g proteína, 75g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal

### Jantar

1170 kcal, 97g proteína, 35g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Salada de atum com abacate**  
873 kcal



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal

## Day 6

3290 kcal ● 246g proteína (30%) ● 139g gordura (38%) ● 221g carboidrato (27%) ● 42g fibra (5%)

### Café da manhã

580 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo cottage com abacaxi  
186 kcal



Purê de maçã  
171 kcal



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico  
408 kcal

### Almoço

1130 kcal, 86g proteína, 64g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sanduíche de Peru com pepino e endro  
2 sanduíche(s)- 901 kcal



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

### Jantar

1170 kcal, 98g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tilápia empanada em amêndoas  
14 oz- 988 kcal



Purê de batata-doce  
183 kcal

---

## Day 7

3290 kcal ● 246g proteína (30%) ● 139g gordura (38%) ● 221g carboidrato (27%) ● 42g fibra (5%)

### Café da manhã

580 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo cottage com abacaxi  
186 kcal



Purê de maçã  
171 kcal



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Lanches

410 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com dip proteico  
408 kcal

### Almoço

1130 kcal, 86g proteína, 64g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sanduíche de Peru com pepino e endro  
2 sanduíche(s)- 901 kcal



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

### Jantar

1170 kcal, 98g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tilápia empanada em amêndoas  
14 oz- 988 kcal



Purê de batata-doce  
183 kcal

---

# Lista de Compras



## Lanches

- barrinha de granola pequena  
2 barra (50g)
- barra de granola rica em proteínas  
3 barra (120g)
- carne seca (beef jerky)  
1/2 lbs (255g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
4 grande (200g)
- claras de ovo  
1 xícara (243g)
- manteiga  
1/4 xícara (62g)
- queijo fatiado  
13 1/4 oz (376g)
- queijo em tiras  
6 vara (168g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3 xícara (678g)
- queijo  
2 1/2 xícara, ralado (283g)
- leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural  
2 1/2 recipiente (445g)

## Outro

- Grão-de-bico torrado  
1/2 xícara (57g)
- salsicha de frango para café da manhã  
8 salsicha(s) (240g)
- folhas verdes variadas  
9 xícara (270g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas  
3 xícara (276g)
- abacates  
4 1/2 abacate(s) (905g)
- suco de limão  
2 1/3 colher de sopa (mL)
- nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- abacaxi enlatado  
1/2 xícara, pedaços (91g)
- purê de maçã  
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)
- maçãs  
2 médio (~8 cm diâ.) (364g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 3/4 oz (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
2 lbs (960g)

## Especiarias e ervas

- sal  
11 g (11g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- pimenta caiena  
3 pitada (1g)
- sal temperado  
3 pitada (2g)
- alecrim seco  
1 1/4 colher de chá (2g)
- canela  
2 colher de chá (5g)
- endro seco (dill)  
1 colher de chá (1g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
7 lata (1204g)
- tilápia, crua  
3 lbs (1372g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
13 1/4 oz (376g)

## Doces

- mel  
4 colher de chá (28g)

## Produtos suíños

- bacon cru  
6 fatia(s) (170g)
- costeleta de porco com osso  
3 breakfast chop (336g)

## Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral  
1 1/6 xícara(s) (144g)

## Bebidas

- água  
2 1/3 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
9 1/4 colher de sopa (112g)
- manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)

**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

**azeite**  
4 colher de sopa (mL)

### **Vegetais e produtos vegetais**

**tomates**  
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (276g)

**pimentão**  
4 grande (656g)

**cebola**  
1 3/4 pequeno (123g)

**repolho**  
3 xícara, picada (267g)

**mistura de legumes congelados**  
2 xícara (270g)

**cogumelos**  
1/2 lbs (213g)

**pepino**  
24 fatias (168g)

**batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

---

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

### **Salsichas e embutidos**

**fatiados de peru**  
1 lbs (454g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

## Bowl de salsicha de frango e claras de ovo para o café da manhã

468 kcal ● 36g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**claras de ovo**  
1/2 xícara (122g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**salsicha de frango para café da manhã**  
4 salsicha(s) (120g)  
**tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**claras de ovo**  
1 xícara (243g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**salsicha de frango para café da manhã**  
8 salsicha(s) (240g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe a salsicha de frango conforme as instruções da embalagem. Corte em pedaços pequenos e reserve.
2. Adicione óleo a uma frigideira em fogo baixo. Despeje as claras e mexa até que fiquem opacas e firmes.
3. Transfira as claras para uma tigela e adicione a salsicha de frango, os tomates e o abacate. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**amêndoas**  
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

## Skillet de repolho com bacon

312 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bacon cru**  
2 fatia(s) (57g)  
**repolho**  
1 xícara, picada (89g)

Para todas as 3 refeições:

**bacon cru**  
6 fatia(s) (170g)  
**repolho**  
3 xícara, picada (267g)

1. Adicione o bacon a uma frigideira em fogo médio. Cozinhe por 4–5 minutos, vire e cozinhe por mais 3–4 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para um prato forrado com papel toalha para escorrer, deixando a gordura do bacon na frigideira.
2. Adicione o repolho à frigideira e cozinhe na gordura do bacon por 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer. Transfira o repolho cozido para uma tigela, esfarele o bacon por cima e tempere com pimenta a gosto, se desejar. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 xícara (226g)  
**abacaxi enlatado, escorrido**  
4 colher de sopa, pedaços (45g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
2 xícara (452g)  
**abacaxi enlatado, escorrido**  
1/2 xícara, pedaços (91g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

### Purê de maçã

171 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 37g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**  
3 recipiente para viagem (~110 g) (366g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)

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

### 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s) - 990 kcal ● 43g proteína ● 65g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)  
**queijo fatiado**  
4 fatia (28 g cada) (112g)

Para todas as 2 refeições:  
**pão**  
8 fatia (256g)  
**manteiga**  
4 colher de sopa (57g)  
**queijo fatiado**  
8 fatia (28 g cada) (224g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

---

### Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:  
**queijo em tiras**  
6 vara (168g)

- 
1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Sanduíche de atum com abacate

2 sanduíche(s) - 740 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 51g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**pão**

4 fatia (128g)

**atum enlatado, escorrido**

1 lata (172g)

**cebola, picado**

1/4 pequeno (18g)

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.

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

**nectarina, sem caroço**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 xícara (226g)

**mel**

4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s) - 1019 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 67g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
5 fatia(s) (160g)  
**queijo**  
1 1/4 xícara, ralado (141g)  
**cogumelos**  
1/4 lbs (106g)  
**alecrim seco**  
5 pitada (1g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/4 xícara (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
10 fatia(s) (320g)  
**queijo**  
2 1/2 xícara, ralado (283g)  
**cogumelos**  
1/2 lbs (213g)  
**alecrim seco**  
1 1/4 colher de chá (2g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/2 xícara (75g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.  
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.  
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de peru com pepino e endro

2 sanduíche(s) - 901 kcal ● 78g proteína ● 36g gordura ● 59g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**fatiados de peru**  
1/2 lbs (227g)  
**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**queijo fatiado**  
4 fatia (~20 g cada) (76g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
3 colher de sopa (53g)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**pepino, picado**  
12 fatias (84g)

Para todas as 2 refeições:

**fatiados de peru**  
1 lbs (454g)  
**pão**  
8 fatia(s) (256g)  
**queijo fatiado**  
8 fatia (~20 g cada) (152g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**pepino, picado**  
24 fatias (168g)

1. Misture o pepino picado, o iogurte grego, o endro e um pouco de sal/pimenta em uma tigela pequena até o pepino ficar bem coberto.
2. Monte o sanduíche colocando o queijo e o peru na fatia de pão de baixo. Cubra com a mistura de pepino e coloque a fatia de pão de cima. Sirva.

### 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

4 grande (200g)

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.

### 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 2 refeições:

**Grão-de-bico torrado**

1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Carne seca (beef jerky)

220 kcal ● 32g proteína ● 2g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**carne seca (beef jerky)**

3 oz (85g)

Para todas as 3 refeições:

**carne seca (beef jerky)**

1/2 lbs (255g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Maçã com dip proteico

408 kcal ● 25g proteína ● 17g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**

1 recipiente (170g)

**canela**

1 colher de chá (3g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**maçãs, fatiado**

1 médio (~8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**

2 recipiente (340g)

**canela**

2 colher de chá (5g)

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

**maçãs, fatiado**

2 médio (~8 cm diâ.) (364g)

1. Abra o pote de iogurte grego e adicione a manteiga de amendoim e a canela (ou misture em uma tigela pequena). Misture até ficar homogêneo.
2. Corte uma maçã em fatias.
3. Mergulhe a maçã no dip e aproveite.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pimentão**  
2 grande (328g)  
**cebola**  
1/2 pequeno (35g)  
**atum enlatado, escorrido**  
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
2 abacate(s) (402g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**pimentão**  
4 grande (656g)  
**cebola**  
1 pequeno (70g)  
**atum enlatado, escorrido**  
4 lata (688g)

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 recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Legumes mistos

2 xícara(s) - 194 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Costeletas de porco fritas na frigideira

3 costeleta(s) para o café da manhã - 987 kcal ● 79g proteína ● 58g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 costeleta(s) para o café da manhã

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**costeleta de porco com osso**

3 breakfast chop (336g)

**farinha de uso geral**

3/8 xícara(s) (47g)

**pimenta caiena**

3 pitada (1g)

**óleo**

3 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**sal temperado**

3 pitada (2g)

1. Tempere ambos os lados das costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Misture a farinha com um pouco de pimenta caiena, sal e pimenta-do-reino. Passe cada lado das costeletas na mistura de farinha e, em seguida, reserve-as em um prato.
3. Aqueça o óleo de canola em fogo médio a médio-alto. Adicione a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida e a mistura manteiga/óleo estiver quente, cozinhe 3 costeletas por vez, 2 a 3 minutos do primeiro lado. Vire e cozinhe até que as costeletas estejam douradas do outro lado, 1 a 2 minutos (certifique-se de que não haja sucos rosados). Retire para um prato e repita com as costeletas restantes.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



**água**

2 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

9 1/3 colher de sopa (112g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Tilápia frita na frigideira

21 oz - 782 kcal ● 118g proteína ● 34g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 oz

**azeite**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**sal**

1 colher de chá (5g)

**tilápia, crua**

1 1/3 lbs (588g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**atum enlatado**  
2 lata (344g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)

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.

## Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)



**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Tilápia empanada em amêndoas

14 oz - 988 kcal ● 95g proteína ● 47g gordura ● 37g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
9 1/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (63g)  
**tilápia, crua**  
14 oz (392g)  
**farinha de uso geral**  
3/8 xícara(s) (49g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
56 colher de chá, cortada em tiras finas (126g)  
**tilápia, crua**  
1 3/4 lbs (784g)  
**farinha de uso geral**  
3/4 xícara(s) (97g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (2g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (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.

## 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.
-