

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 kcal244g 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 kcal275g 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 kcal226g 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

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

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

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 suínos

- ☐ bacon cru
6 fatia(s) (170g)
- ☐ costeletas 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)

- 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.
- 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)

- 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)

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

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 costeletas 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/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.
-