

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 1900 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 1857 kcal ● 128g proteína (28%) ● 96g gordura (47%) ● 88g carboidrato (19%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
87 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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

Almoço

685 kcal, 48g proteína, 30g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche de rosbife com picles
1 sanduíche(s)- 454 kcal



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

Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de atum com abacate
654 kcal

Day 2 1911 kcal ● 122g proteína (25%) ● 104g gordura (49%) ● 99g carboidrato (21%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
87 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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

Almoço

685 kcal, 48g proteína, 30g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche de rosbife com picles
1 sanduíche(s)- 454 kcal



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

Jantar

710 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 44g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Day 3

1845 kcal ● 178g proteína (39%) ● 68g gordura (33%) ● 108g carboidrato (23%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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

Almoço

705 kcal, 75g proteína, 54g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Jantar

565 kcal, 68g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal



Lentilhas
116 kcal

Day 4

1879 kcal ● 174g proteína (37%) ● 69g gordura (33%) ● 118g carboidrato (25%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

240 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

705 kcal, 75g proteína, 54g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Jantar

565 kcal, 68g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal



Lentilhas
116 kcal

Day 5

1917 kcal ● 123g proteína (26%) ● 85g gordura (40%) ● 126g carboidrato (26%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

370 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

240 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

620 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

690 kcal, 53g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Day 6

1926 kcal ● 129g proteína (27%) ● 87g gordura (41%) ● 131g carboidrato (27%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Sementes de girassol
226 kcal

Lanches

285 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

620 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
1 1/2 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

725 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



Peito de frango empanado macio
8 oz- 524 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 7 1852 kcal ● 130g proteína (28%) ● 100g gordura (49%) ● 86g carboidrato (19%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 17g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Sementes de girassol
226 kcal

Lanches

285 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 7g carboidratos líquidos, 36g gordura



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

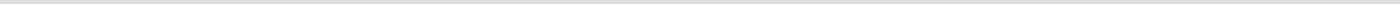
725 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



Peito de frango empanado macio
8 oz- 524 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (106g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (797g)
- ☐ pickles
8 fatias (56g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
14 xícara (420g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (2g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ manjeriço fresco
18 folhas (9g)
- ☐ chili em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda em pó
1 colher de chá (2g)

Salsichas e embutidos

- ☐ roast beef fatiado (fri-frio)
1/2 lbs (227g)
- ☐ frios de frango
3/4 lbs (340g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1412g)
- ☐ carne moída de peru, crua
6 2/3 oz (189g)

Doces

- ☐ mel
1 oz (25g)
- ☐ geleia
2 colher de chá (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2/3 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

- ☐ gengibre em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ estragão seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)
- ☐ leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
2 1/2 médio (115g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
6 colher de sopa (102g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
2/3 xícara(s) (83g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de chá (18g)

pão

4 fatia (128g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de rosbife com picles

1 sanduíche(s) - 454 kcal  39g proteína  20g gordura  25g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- mostarda Dijon**
1 colher de sopa (15g)
- picles**
4 fatias (28g)
- queijo fatiado**
2 fatia (≈20 g cada) (38g)
- roast beef fatiado (fri-frio)**
4 oz (113g)
- pão**
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

- mostarda Dijon**
2 colher de sopa (30g)
- picles**
8 fatias (56g)
- queijo fatiado**
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- roast beef fatiado (fri-frio)**
1/2 lbs (227g)
- pão**
4 fatia(s) (128g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amendoins torrados**
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

- amendoins torrados**
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de frango grelhado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

1 1/2 sanduíche(s) - 387 kcal ● 36g proteína ● 5g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

frios de frango

6 oz (170g)

pão

1 1/2 fatia(s) (48g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

6 colher de sopa (102g)

frios de frango

3/4 lbs (340g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

6 2/3 oz (189g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia
1 colher de chá (7g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
2 colher de chá (14g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

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

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

654 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 12g fibra



cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

tomates

6 colher de sopa, picada (68g)

atum enlatado

1 1/2 lata (258g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

coxa de frango, com osso e pele, crua

1/2 lbs (227g)

sal

1 pitada (1g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, ralado

9 folhas (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

sal

3 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, ralado

18 folhas (9g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (510g)

chili em pó

1 colher de sopa (8g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

azeitonas verdes

18 grande (79g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomates

18 tomatinhos (306g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriçao e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

Jantar 4

Comer em dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

cebola
1/4 pequeno (18g)
pimentão
1 grande (164g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

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.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango empanado macio

8 oz - 524 kcal ● 57g proteína ● 17g gordura ● 34g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomilho seco

4 pitada, folhas (0g)

mostarda em pó

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

gingibre em pó

4 pitada (1g)

estragão seco

4 pitada, moído (1g)

sal

1 colher de chá (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

ovos

1/6 médio (7g)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

mostarda em pó

1 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

gingibre em pó

1 colher de chá (2g)

estragão seco

1 colher de chá, moído (2g)

sal

2 colher de chá (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

16 oz (448g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

ovos

1/3 médio (15g)

orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

farinha de trigo (multiuso)

2/3 xícara(s) (83g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

1. Misture a farinha, o estragão, o sal, o gengibre, a pimenta, o pó de mostarda, o tomilho, o alho em pó e o orégano em uma tigela rasa até ficar bem combinado. Bata o ovo com o leite até ficar homogêneo em uma tigela. Empane os peitos de frango na mistura de farinha, sacuda o excesso, depois mergulhe no ovo e novamente na farinha. Deixe os peitos descansarem por 10 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Passe os peitos de frango na farinha novamente e sacuda o excesso. Doure o frango no óleo quente até ficar dourado dos dois lados. Coloque em uma assadeira e asse no forno preaquecido até que o frango não esteja mais rosado no centro, 20 a 30 minutos.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)

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