

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 3000 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 2964 kcal ● 214g proteína (29%) ● 156g gordura (47%) ● 136g carboidrato (18%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

1025 kcal, 69g proteína, 37g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão
698 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

1080 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Batatas-doces fritas
485 kcal

Day 2 2995 kcal ● 201g proteína (27%) ● 158g gordura (48%) ● 154g carboidrato (21%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 29g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de ovo e abacate
399 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

1080 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal



Batatas-doces fritas
485 kcal

Day 3 3036 kcal ● 240g proteína (32%) ● 132g gordura (39%) ● 189g carboidrato (25%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

370 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de ovo e abacate
399 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

1095 kcal, 125g proteína, 67g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de frango grelhado
2 sanduíche(s)- 919 kcal



Salada caprese
178 kcal

Day 4 3005 kcal ● 293g proteína (39%) ● 109g gordura (33%) ● 180g carboidrato (24%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Tigela paleo de carne e ovo
236 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1/2 maçã(s)- 198 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Almoço

1015 kcal, 121g proteína, 16g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1095 kcal, 125g proteína, 67g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de frango grelhado
2 sanduíche(s)- 919 kcal



Salada caprese
178 kcal

Day 5 2973 kcal ● 213g proteína (29%) ● 94g gordura (29%) ● 284g carboidrato (38%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1/2 maçã(s)- 198 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Almoço

1060 kcal, 109g proteína, 71g carboidratos líquidos, 33g gordura



Lentilhas
174 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal



Bolo de carne com cobertura barbecue
3 bolos de carne- 839 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 142g carboidratos líquidos, 13g gordura



Camarão crioulo com arroz
813 kcal



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Day 6 2998 kcal ● 187g proteína (25%) ● 107g gordura (32%) ● 264g carboidrato (35%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura

 Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

 Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

 Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

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

 Maçã com dip proteico
408 kcal

Almoço

1055 kcal, 71g proteína, 66g carboidratos líquidos, 42g gordura

 Purê de batata-doce
275 kcal

 Couve com alho
398 kcal

 Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 142g carboidratos líquidos, 13g gordura

 Camarão crioulo com arroz
813 kcal

 Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Day 7 2986 kcal ● 217g proteína (29%) ● 131g gordura (40%) ● 174g carboidrato (23%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 34g gordura

 Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

 Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

 Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

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

 Maçã com dip proteico
408 kcal

Almoço

1055 kcal, 71g proteína, 66g carboidratos líquidos, 42g gordura

 Purê de batata-doce
275 kcal

 Couve com alho
398 kcal

 Coxas de frango básicas
9 oz- 383 kcal

Jantar

970 kcal, 98g proteína, 51g carboidratos líquidos, 37g gordura

 Peru moído básico
13 1/3 oz- 625 kcal

 Lentilhas
347 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (0g)
- ☐ manjeriço fresco
3/4 oz (21g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ chili em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ tempero cajun
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ tempero chipotle
3 pitada (1g)
- ☐ canela
2 colher de chá (5g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (264g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ tomates em cubos
1 1/6 lata(s) (490g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (972g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ batata-doce
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1462g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- ☐ quiabo, congelado
1 1/6 embalagem (280 g) (335g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 xícara (68g)
- ☐ couve-manteiga
2 1/2 lbs (1134g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/3 xícara(s) (80g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 1/3 recipiente (392g)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ muçarela fresca
2 1/2 oz (71g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 1/2 oz (41g)
- ☐ amêndoas
1 1/3 xícara, inteira (188g)
- ☐ castanhas de caju torradas
13 1/4 colher de sopa (114g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

Bebidas

- ☐ água
6 1/2 xícara (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Produtos bovinos

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/3 lbs (2391g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
18 oz (510g)
- ☐ carne moída de peru, crua
13 1/3 oz (378g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas pretas enlatadas
6 azeitonas grandes (26g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos
1 1/4 xícara (185g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ pêras
5 médio (890g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)
- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

- ☐ carne moída (93% magra)
1 1/2 lbs (652g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- ☐ pão
1 1/2 fatia (48g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
18 3/4 oz (530g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco, picado

4 folhas (2g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

ovos

4 grande (200g)

sal

4 pitada (2g)

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, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Tigela paleo de carne e ovo

236 kcal ● 30g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

carne moída (93% magra)

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja totalmente cozida e sem partes rosadas. Transfira a carne para um prato e reserve.
2. Quebre o ovo na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes.
3. Coloque a carne em uma tigela e cubra com o ovo. Tempere com mais sal/pimenta e sirva.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (134g)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

pêras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada mediterrânea de frango com molho de iogurte e limão

698 kcal ● 63g proteína ● 39g gordura ● 17g carboidrato ● 7g fibra



cebola, fatiado finamente

1/3 pequeno (23g)

tomates, picado

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

6 azeitonas grandes (26g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 xícara(s) (80g)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado

1/2 lbs (227g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (0g)

páprica

4 pitada (1g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (52g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o frango por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido e sem partes rosadas por dentro. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o frango, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (frango, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de ovo e abacate

399 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

3 grande (150g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

6 grande (300g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
13 1/3 colher de sopa (114g)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Rende 18 onça(s)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bolo de carne com cobertura barbecue

3 bolos de carne - 839 kcal ● 95g proteína ● 32g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 bolos de carne

alho em pó

3 pitada (1g)

água

3 colher de sopa (mL)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

tempero chipotle

3 pitada (1g)

pão

1 1/2 fatia (48g)

carne moída (93% magra)

15 oz (425g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela média, deixe o pão de molho na água. Desfaça-o com as mãos até virar uma pasta.
3. Adicione a carne moída, o alho em pó, o tempero chipotle e sal e pimenta a gosto à tigela. Misture delicadamente até combinar.
4. Modele a mistura de carne em bolos pequenos (use o número de bolos listado nos detalhes da receita).
5. Coloque os bolos de carne em uma assadeira e pincele com o molho barbecue. Asse até os bolos de carne ficarem dourados e cozidos por dentro, 15-18 minutos. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

sal

5 pitada (4g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 1/2 lbs (1134g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Coxas de frango básicas

9 oz - 383 kcal ● 48g proteína ● 21g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

coxa de frango desossada e sem

pele

1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

18 oz (510g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
 2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
 3. Sirva.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70-85%

6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1/2 maçã(s) - 198 kcal 4g proteína 12g gordura 14g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes, picado

2 nozes (4g)

mirtilos

2 colher de sopa (19g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

nozes, picado

4 nozes (8g)

mirtilos

4 colher de sopa (37g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Corte a maçã em fatias (aprox. 6 fatias por maçã). Retire o miolo e as sementes no centro de cada fatia com uma faca.
2. Espalhe manteiga de amêndoa nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. Sirva.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal 8g proteína 2g gordura 32g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

canela

1 colher de chá (3g)

maçãs, fatiado

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

iogurte grego desnatado natural

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

canela

2 colher de chá (5g)

maçãs, fatiado

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

iogurte grego desnatado natural

2 recipiente (340g)

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

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

tomates

1/4 pint, tomatinhos (75g)

alho, picado

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 2/3 lbs (747g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Batatas-doces fritas

485 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 73g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, descascado

1 libras (416g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, descascado

2 libras (832g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1 colher de chá (5g)

páprica

1 colher de chá (2g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal ● 115g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

pães Kaiser

4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (907g)

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.

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

vinagrete balsâmico

2 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

folhas verdes variadas

3/8 embalagem (155 g) (65g)

muçarela fresca

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

6 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (10g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

muçarela fresca

2 1/2 oz (71g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Camarão crioulo com arroz

813 kcal ● 66g proteína ● 13g gordura ● 104g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates em cubos, sem escorrer

5/8 lata(s) (245g)

azeite

2 colher de chá (mL)

água

7/8 xícara(s) (mL)

quiabo, congelado

5/8 embalagem (280 g) (167g)

camarão cru, descascado e sem veias

9 1/3 oz (265g)

tempero cajun

1 colher de chá (3g)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

Para todas as 2 refeições:

tomates em cubos, sem escorrer

1 1/6 lata(s) (490g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1 3/4 xícara(s) (mL)

quiabo, congelado

1 1/6 embalagem (280 g) (335g)

camarão cru, descascado e sem veias

18 2/3 oz (530g)

tempero cajun

3/4 colher de sopa (5g)

arroz branco de grão longo

56 colher de chá (216g)

1. Aqueça a maior parte do óleo (~1 colher de sopa por xícara de arroz) em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o arroz e cozinhe por 2–3 minutos, mexendo com frequência, até dourar levemente.
2. Adicione os tomates (com o suco), a água e o tempero ao arroz. Leve a ferver em fogo alto. Assim que ferver, reduza o fogo para baixo. Tampe e cozinhe por 15–20 minutos até o arroz ficar cozido.
3. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o óleo restante em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o camarão e cozinhe por 5–7 minutos, mexendo com frequência, até o camarão ficar opaco e rosado. Reserve.
4. Cozinhe a quiabo conforme a embalagem. Reserve.
5. Quando o arroz estiver pronto, adicione o camarão e a quiabo à panela; misture. Cozinhe por mais 3 minutos ou até que tudo esteja aquecido. Sirva.

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peru moído básico

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

carne moída de peru, crua

13 1/3 oz (378g)

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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.