

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 3200 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 3210 kcal ● 241g proteína (30%) ● 150g gordura (42%) ● 186g carboidrato (23%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



Kefir
150 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal

Lanches

415 kcal, 25g proteína, 58g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pretzels
147 kcal



Uvas
131 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1090 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 58g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Sanduíche de salada de frango
2 sanduíche(s)- 960 kcal

Jantar

1135 kcal, 124g proteína, 10g carboidratos líquidos, 61g gordura



Brócolis com manteiga
3 1/2 xícara(s)- 467 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
18 oz- 666 kcal

Day 2 3205 kcal ● 203g proteína (25%) ● 140g gordura (39%) ● 242g carboidrato (30%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



Kefir
150 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal

Lanches

415 kcal, 25g proteína, 58g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pretzels
147 kcal



Uvas
131 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1090 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 58g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Sanduíche de salada de frango
2 sanduíche(s)- 960 kcal

Jantar

1130 kcal, 86g proteína, 66g carboidratos líquidos, 52g gordura



Batatas fritas assadas
386 kcal



Frango à parmegiana
591 kcal



Couve salteada
151 kcal

Day 3 3221 kcal ● 263g proteína (33%) ● 141g gordura (39%) ● 185g carboidrato (23%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 25g gordura



Kefir
150 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal

Lanches

410 kcal, 13g proteína, 48g carboidratos líquidos, 13g gordura



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Almoço

1070 kcal, 134g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Costeletas de porco com cogumelos
3 costeleta(s)- 924 kcal



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

Jantar

1175 kcal, 82g proteína, 46g carboidratos líquidos, 69g gordura



Lentilhas
289 kcal



Coxas de frango com cogumelos
9 onça(s)- 886 kcal

Day 4 3183 kcal ● 253g proteína (32%) ● 139g gordura (39%) ● 193g carboidrato (24%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

410 kcal, 13g proteína, 48g carboidratos líquidos, 13g gordura



Grão-de-bico assado

1/2 xícara- 276 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Almoço

1070 kcal, 134g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Costeletas de porco com cogumelos

3 costeleta(s)- 924 kcal



Legumes mistos

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

Jantar

1175 kcal, 82g proteína, 46g carboidratos líquidos, 69g gordura



Lentilhas

289 kcal



Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s)- 886 kcal

Day 5 3240 kcal ● 222g proteína (27%) ● 131g gordura (36%) ● 261g carboidrato (32%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Parfait de amora e granola

287 kcal

Almoço

1130 kcal, 66g proteína, 82g carboidratos líquidos, 55g gordura



Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal



Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s)- 714 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

1125 kcal, 105g proteína, 90g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e abacate

176 kcal



Sanduíche de frango com mel picante

2 sanduíche(s)- 948 kcal

Day 6 3167 kcal ● 225g proteína (28%) ● 132g gordura (38%) ● 233g carboidrato (29%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 41g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura



Purê de maçã
171 kcal



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal

Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Parfait de amora e granola
287 kcal

Almoço

1130 kcal, 66g proteína, 82g carboidratos líquidos, 55g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre
2 sanduíche(s)- 714 kcal



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

Jantar

1015 kcal, 91g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
16 oz- 499 kcal



Milho com manteiga
515 kcal

Day 7 3224 kcal ● 211g proteína (26%) ● 155g gordura (43%) ● 211g carboidrato (26%) ● 35g fibra (4%)

Café da manhã

565 kcal, 41g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura



Purê de maçã
171 kcal



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal

Lanches

455 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Parfait de amora e granola
287 kcal

Almoço

1190 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 78g gordura



Wrap de salada Caesar
2 wrap(s)- 785 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal

Jantar

1015 kcal, 91g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
16 oz- 499 kcal



Milho com manteiga
515 kcal

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 1/2 vara (171g)
- kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- ovos
17 grande (850g)
- parmesão
3/4 oz (22g)
- mussarela ralada
2 3/4 colher de sopa (14g)
- iogurte grego com baixo teor de gordura
2 xícara (525g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 xícara (904g)
- queijo de cabra
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- sal
1/2 oz (15g)
- pimenta-limão
1 colher de sopa (8g)
- alecrim seco
1 colher de chá (1g)
- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- sal com alho
1 1/2 pitada (1g)
- alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- tempero cajun
1/4 xícara (24g)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
- aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- folhas de couve
7 xícara, picada (280g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1600g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)

Frutas e sucos de frutas

- pêsego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- uvas
4 1/2 xícara (414g)
- abacates
1 abacate(s) (226g)
- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- amoras
1 xícara (135g)
- purê de maçã
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)
- abacaxi enlatado
10 colher de sopa, pedaços (113g)

Produtos de panificação

- pão
1 1/2 lbs (704g)
- bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
- pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Bebidas

- água
5 xícara (mL)

Lanches

- pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)

Outro

- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (513g)
- batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
- cogumelos
1 1/2 lbs (680g)
- cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (196g)
- mistura de vegetais congelados
3 xícara (405g)
- espinafre fresco
4 oz (113g)
- grãos de milho congelados
4 1/3 xícara (589g)
- alface romana
8 folha interna (48g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/4 xícara (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)
- maionese
1/2 xícara (mL)
- molho Caesar
2 colher de sopa (29g)

- grão-de-bico assado
1 xícara (113g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- pimentões vermelhos assados
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1/3 xícara (87g)
- sopa cremosa de cogumelos
condensada
1 1/2 lata (310 g) (465g)

Produtos suínos

- costeletas de porco com osso
6 pedaço (1068g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- amendoins torrados
1 xícara (137g)

Doces

- mel
3 oz (84g)

Cereais matinais

- granola
1 xícara (84g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
2 lbs (907g)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

kefir aromatizado
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
ovos
3 grande (150g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
ovos
9 grande (450g)
tomates
2 1/4 xícara, picada (405g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
13 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido
5 colher de sopa, pedaços (57g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/4 xícara (283g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido
10 colher de sopa, pedaços (113g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 1/2 xícara (565g)

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.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de frango

2 sanduíche(s) - 960 kcal ● 55g proteína ● 57g gordura ● 48g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

maionese

4 colher de sopa (mL)

pão

4 fatia (128g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 peça (170g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

maionese

1/2 xícara (mL)

pão

8 fatia (256g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 peça (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
 2. Pincele o frango com óleo de cada lado e coloque-o em uma assadeira.
 3. Asse por 10-15 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
 4. Deixe o frango esfriar e então corte em pedaços do tamanho de mordidas.
 5. Misture todos os ingredientes, exceto o pão e o óleo, em uma tigela.
 6. Para cada sanduíche, espalhe a mistura uniformemente sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Costeletas de porco com cogumelos

3 costeletas(s) - 924 kcal ● 127g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado

6 oz (170g)

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

sal com alho

3/4 pitada (0g)

sopa cremosa de cogumelos condensada

3/4 lata (310 g) (233g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

costeleta de porco com osso

3 pedaço (534g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado

3/4 lbs (340g)

cebola, picado

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

sal com alho

1 1/2 pitada (1g)

sopa cremosa de cogumelos condensada

1 1/2 lata (310 g) (465g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

costeleta de porco com osso

6 pedaço (1068g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal, pimenta e sal de alho a gosto.
2. Em uma frigideira grande, doure as costeletas em fogo médio-alto. Adicione a cebola e os cogumelos e refogue por um minuto. Despeje o creme de sopa de cogumelos sobre as costeletas. Tampe a frigideira e reduza a temperatura para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando por 20 a 30 minutos, ou até que as costeletas estejam cozidas por completo.

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados

1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados

3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de sopa (21g)

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

3/4 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de sopa (42g)

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

1 1/2 xícara (339g)

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

Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s) - 714 kcal ● 36g proteína ● 35g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo de cabra

3 oz (85g)

pimentões vermelhos assados, picado

4 oz (113g)

espinafre fresco

2 oz (57g)

pão

4 fatia(s) (128g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

queijo de cabra

6 oz (170g)

pimentões vermelhos assados, picado

1/2 lbs (227g)

espinafre fresco

4 oz (113g)

pão

8 fatia(s) (256g)

1. Espalhe queijo de cabra uniformemente em uma fatia de pão. Cubra com espinafre e pimentões assados e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cubra com a fatia de pão restante e pressione suavemente.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente o sanduíche e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Corte ao meio e 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 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Wrap de salada Caesar

2 wrap(s) - 785 kcal ● 37g proteína ● 46g gordura ● 52g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

alface romana, rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida

8 folha interna (48g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

4 grande (200g)

molho Caesar

2 colher de sopa (29g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

tomates, fatiado

1 tomate-ameixa (62g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amendoins torrados

1/2 xícara (64g)



1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

147 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

**logurte grego proteico
aromatizado**
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico assado
1 xícara (113g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
pão
3 fatia (96g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Parfait de amora e granola

287 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente

5 colher de sopa (45g)

granola

5 colher de sopa (28g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

10 colher de sopa (175g)

Para todas as 3 refeições:

amoras, picado grosseiramente

1 xícara (135g)

granola

1 xícara (84g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 xícara (525g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Brócolis com manteiga

3 1/2 xícara(s) - 467 kcal ● 10g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

manteiga

1/4 xícara (50g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

pimenta-limão

1 colher de sopa (8g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Frango à parmegiana

591 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

2 colher de chá (mL)

parmeseão, ralado

2 2/3 colher de sopa (17g)

mussarela ralada

2 2/3 colher de sopa (14g)

molho para macarrão

1/3 xícara (87g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (302g)

1. Se necessário, bata o frango até obter uma espessura uniforme. Pincele ambos os lados com óleo e tempere com orégano, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira ou uma chapa em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por 6–7 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido.
3. Transfira o frango cozido para uma assadeira e pré-aqueça o grelhador do forno (broiler).
4. Coloque molho de macarrão sobre o frango, cobrindo a superfície. Polvilhe mussarela e queijo parmesão por cima.
5. Leve ao grelhador por 1–3 minutos, até o queijo borbulhar e dourar. Sirva.

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 1/2 xícara, picada (100g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
6 oz (170g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
3/4 lbs (340g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
sal
3 pitada (1g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
 2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
 3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
 4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
 5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
 6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.
 7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
 8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

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 mel picante

2 sanduíche(s) - 948 kcal ● 103g proteína ● 20g gordura ● 85g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

mel

2 colher de sopa (42g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até que não haja mais partes rosadas por dentro. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, coloque o mel. Aqueça o mel no micro-ondas por 5-10 segundos. Adicione os flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal/pimenta. Ajuste a quantidade de pimenta conforme seu gosto. Misture bem e despeje sobre o frango para cobrir.
3. Coloque o frango no pão e cubra com salada de repolho. Sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 3/4 colher de sopa (12g)

bacalhau, cru

16 oz (453g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/4 xícara (24g)

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Milho com manteiga

515 kcal ● 9g proteína ● 26g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

2 xícara (295g)

manteiga

2 colher de sopa (29g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

4 1/3 xícara (589g)

manteiga

1/4 xícara (59g)

sal

3 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 1/4 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
 2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.
-