

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 3400 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 3387 kcal ● 249g proteína (29%) ● 166g gordura (44%) ● 182g carboidrato (21%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 31g proteína, 61g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Bagel pequeno torrado com manteiga](#)
1 bagel(s)- 241 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)
304 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

415 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Kefir](#)
150 kcal



[Purê de maçã](#)
114 kcal



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

Almoço

1145 kcal, 117g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
384 kcal



[Frango teriyaki](#)
16 oz- 760 kcal

Jantar

1195 kcal, 86g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



[Salada de frango com abacate e maçã](#)
825 kcal



[Nozes](#)
1/3 xícara(s)- 233 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Day 2 3365 kcal ● 247g proteína (29%) ● 176g gordura (47%) ● 160g carboidrato (19%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

630 kcal, 31g proteína, 61g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 bagel(s)- 241 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

415 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



Kefir
150 kcal



Purê de maçã
114 kcal



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

Almoço

1155 kcal, 102g proteína, 31g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada básica de frango e espinafre
685 kcal



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 469 kcal

Jantar

1165 kcal, 100g proteína, 16g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Day 3 3376 kcal ● 264g proteína (31%) ● 155g gordura (41%) ● 182g carboidrato (22%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

600 kcal, 67g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Shake de proteína (leite)
387 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

460 kcal, 24g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



Parfait de amora e granola
229 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



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

Almoço

1150 kcal, 73g proteína, 101g carboidratos líquidos, 41g gordura



Stir fry de frango com arroz
799 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Jantar

1165 kcal, 100g proteína, 16g carboidratos líquidos, 69g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Day 4 3404 kcal ● 285g proteína (33%) ● 120g gordura (32%) ● 258g carboidrato (30%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

600 kcal, 67g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Shake de proteína (leite)
387 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

460 kcal, 24g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



Parfait de amora e granola
229 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



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

Almoço

1150 kcal, 73g proteína, 101g carboidratos líquidos, 41g gordura



Stir fry de frango com arroz
799 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Jantar

1195 kcal, 121g proteína, 92g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Tigela shawarma de frango
16 oz de frango- 865 kcal

Day 5 3410 kcal ● 271g proteína (32%) ● 115g gordura (30%) ● 284g carboidrato (33%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1 sanduíche(s)- 381 kcal



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

1225 kcal, 124g proteína, 61g carboidratos líquidos, 49g gordura



Arroz branco com manteiga
324 kcal



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

Jantar

1220 kcal, 104g proteína, 95g carboidratos líquidos, 41g gordura



Uvas
116 kcal



Salada de frango Buffalo
712 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Day 6 3440 kcal ● 225g proteína (26%) ● 129g gordura (34%) ● 292g carboidrato (34%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s)- 381 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

1250 kcal, 78g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

5/8 xícara(s)- 554 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s)- 698 kcal

Jantar

1220 kcal, 104g proteína, 95g carboidratos líquidos, 41g gordura



Uvas

116 kcal



Salada de frango Buffalo

712 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Day 7 3363 kcal ● 249g proteína (30%) ● 111g gordura (30%) ● 297g carboidrato (35%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s)- 381 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

Lanches

445 kcal, 18g proteína, 79g carboidratos líquidos, 5g gordura



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

1250 kcal, 78g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas

5/8 xícara(s)- 554 kcal



Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s)- 698 kcal

Jantar

1145 kcal, 128g proteína, 100g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mistura de arroz saborizada

478 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

18 oz- 666 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- ☐ limão
5/6 pequeno (48g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- ☐ amoras
2 3/4 xícara (396g)
- ☐ suco de fruta
34 fl oz (mL)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 1/3 lbs (3733g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
5 1/2 g (5g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (10g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)
- ☐ manjerição fresco
18 folhas (9g)
- ☐ chili em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐molho para salteados
1/2 xícara (136g)
- ☐guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)

Produtos de panificação

- ☐bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
- ☐pão naan
3 pedaço(s) (270g)
- ☐pão
14 fatia(s) (448g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ovos
18 grande (900g)
- ☐kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐iogurte grego com baixo teor de gordura
1 xícara (280g)
- ☐queijo feta
4 colher de sopa (38g)
- ☐iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)
- ☐iogurte saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente (170 g) (1020g)

Bebidas

- ☐água
1/4 galão (mL)
- ☐pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐amendoins torrados
9 1/4 colher de sopa (85g)

☐ azeite
2 oz (mL)

☐ óleo
2 oz (mL)

☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

☐ maionese
1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

☐ aipo cru
1/4 maço (150g)

☐ folhas de couve
9 1/4 oz (262g)

☐ tomates
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1328g)

☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (282g)

☐ espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (135g)

☐ mistura de vegetais congelados
1 1/2 pacote (280 g) (426g)

Produtos de nozes e sementes

☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (77g)

☐ amêndoas
1 1/4 xícara, inteira (179g)

☐ homus
3/4 xícara (180g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (293g)

Cereais matinais

☐ granola
1/2 xícara (45g)

Sopas, molhos e caldos

☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Salsichas e embutidos

☐ fiambre de peru
1 lbs (454g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(138g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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

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 2 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

ovos

6 grande (300g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

óleo

1/2 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.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras

3/4 xícara (108g)

Para todas as 3 refeições:

amoras

2 1/4 xícara (324g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Sanduíche de ovo e guacamole

1 sanduíche(s) - 381 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão

2 fatia(s) (64g)

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

pão

6 fatia(s) (192g)

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Frango teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g proteína ● 26g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 lbs (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos e mexa ocasionalmente até ficar totalmente cozido, cerca de 8-10 minutos.\r\nDespeje o molho teriyaki e mexa até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada básica de frango e espinafre

685 kcal ● 90g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



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

13 1/2 oz (383g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 1/2 xícara(s) (135g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 469 kcal ● 12g proteína ● 36g gordura ● 23g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (77g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Stir fry de frango com arroz

799 kcal ● 69g proteína ● 14g gordura ● 91g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (252g)

molho para salteados

4 colher de sopa (68g)

mistura de vegetais congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

óleo, dividido

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

18 oz (504g)

molho para salteados

1/2 xícara (136g)

mistura de vegetais congelados

1 1/2 pacote (280 g) (426g)

óleo, dividido

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

3 pitada (2g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

1. Em uma panela com tampa, adicione a água e leve para ferver. Adicione o arroz, mexa, reduza o fogo para médio-baixo e tampe. A temperatura estará correta quando um pouco de vapor sair visivelmente pela tampa. Mantenha a tampa por 20 minutos sem remover. Quando pronto, afofe com um garfo e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o frango em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o frango e reserve.
3. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
4. Retorne o frango à frigideira e misture.
5. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
6. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o frango ficar totalmente cozido.
7. Sirva sobre o arroz.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
cebola
3 colher de sopa, picado (45g)

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.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Rende 18 onça(s)

manjeriço 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 manjeriço 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

5/8 xícara(s) - 554 kcal ● 19g proteína ● 45g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 1/4 xícara, inteira (179g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche deli de peru com homus

2 sanduíche(s) - 698 kcal ● 59g proteína ● 18g gordura ● 61g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tomates

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

homus

4 colher de sopa (60g)

pão

4 fatia(s) (128g)

fiambre de peru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

tomates

8 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (216g)

homus

1/2 xícara (120g)

pão

8 fatia(s) (256g)

fiambre de peru

1 lbs (454g)

1. Monte o sanduíche colocando o peru, os tomates e as folhas verdes sobre a fatia inferior do pão. Tempere os tomates e as folhas regando com azeite e sal/pimenta a gosto.
2. Espalhe o homus na fatia superior de pão, feche o sanduíche e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

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

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 2 refeições:

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
4 colher de sopa (36g)
granola
4 colher de sopa (23g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

amoras, picado grosseiramente
1/2 xícara (72g)
granola
1/2 xícara (45g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1 xícara (280g)

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.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal 17g proteína 5g gordura 63g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**

6 recipiente (170 g) (1020g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango com abacate e maçã

825 kcal ● 61g proteína ● 49g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



maçãs, finamente picado

3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (255g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru

3 colher de sopa, picado (19g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo em fogo médio e adicione os cubos de frango. Cozinhe até que o frango esteja completamente cozido, cerca de 6–8 minutos.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho misturando o azeite, o suco de limão e o alho em pó em uma tigela pequena. Bata para combinar. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Combine todos os ingredientes em uma tigela grande e misture para envolver no molho.
5. 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.

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/2 pequeno (39g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
abacates
1 abacate(s) (226g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
1 pequeno (79g)
tomates
1 xícara, picada (203g)
atum enlatado
4 1/2 lata (774g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (2g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/2 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Tigela shawarma de frango

16 oz de frango - 865 kcal ● 114g proteína ● 34g gordura ● 19g carboidrato ● 7g fibra



Rende 16 oz de frango

cebola, fatiado

1/3 xícara, fatiada (38g)

tomates, fatiado

1 xícara de tomates-cereja (149g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

homus

4 colher de sopa (60g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Pincele o frango com óleo e esfregue cominho e alho em pó por toda a superfície até ficar coberto.
Coloque o frango em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe até ficar pronto, cerca de 10 minutos de cada lado.
Enquanto isso, misture os tomates, a cebola e o queijo feta.
Fatie o frango e monte a tigela com o frango, a salada de tomate e o homus. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango Buffalo

712 kcal ● 90g proteína ● 33g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maionese
2 1/4 colher de sopa (mL)
cebola, picado
6 colher de sopa, picada (60g)
Molho Frank's Red Hot
1/4 xícara (mL)
iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
aipo cru, picado
1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

maionese
1/4 xícara (mL)
cebola, picado
3/4 xícara, picada (120g)
Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)
aipo cru, picado
3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsação, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Mistura de arroz saborizada

478 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 97g carboidrato ● 4g fibra



mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.