

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 3500 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 3490 kcal ● 259g proteína (30%) ● 145g gordura (37%) ● 241g carboidrato (28%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

560 kcal, 30g proteína, 63g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Pêra](#)

2 pêra(s)- 226 kcal



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

203 kcal

Lanches

415 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal



[Ovos cozidos](#)

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

1210 kcal, 91g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal



[Salada de frango com abacate](#)

1001 kcal

Jantar

1300 kcal, 111g proteína, 93g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Peito de frango básico](#)

16 oz- 635 kcal



[Arroz integral com manteiga](#)

667 kcal

Day 2 3478 kcal ● 280g proteína (32%) ● 154g gordura (40%) ● 198g carboidrato (23%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

560 kcal, 30g proteína, 63g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Pêra](#)

2 pêra(s)- 226 kcal



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

203 kcal

Lanches

415 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal



[Ovos cozidos](#)

4 ovo(s)- 277 kcal

Almoço

1200 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 66g gordura



[Salada de atum com abacate](#)

1200 kcal

Jantar

1300 kcal, 111g proteína, 93g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Peito de frango básico](#)

16 oz- 635 kcal



[Arroz integral com manteiga](#)

667 kcal

Day 3

3506 kcal ● 278g proteína (32%) ● 165g gordura (42%) ● 180g carboidrato (20%) ● 48g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

Lanches

500 kcal, 27g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal

Almoço

1200 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de atum com abacate

1200 kcal

Jantar

1240 kcal, 106g proteína, 94g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Sanduíche de frango com mel picante

2 sanduíche(s)- 948 kcal

Day 4

3486 kcal ● 223g proteína (26%) ● 188g gordura (49%) ● 171g carboidrato (20%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 33g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

Lanches

500 kcal, 27g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal

Almoço

1205 kcal, 60g proteína, 75g carboidratos líquidos, 68g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s)- 836 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

1215 kcal, 104g proteína, 26g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão- 1139 kcal

Day 5

3514 kcal ● 295g proteína (34%) ● 111g gordura (28%) ● 286g carboidrato (33%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
171 kcal



Queijo cottage com abacaxi
373 kcal



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

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com atum
345 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

1155 kcal, 118g proteína, 67g carboidratos líquidos, 40g gordura



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



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

1245 kcal, 65g proteína, 125g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de lentilha com couve
876 kcal



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal

Day 6

3501 kcal ● 284g proteína (32%) ● 129g gordura (33%) ● 245g carboidrato (28%) ● 56g fibra (6%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
171 kcal



Queijo cottage com abacaxi
373 kcal



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

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com atum
345 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

1200 kcal, 110g proteína, 73g carboidratos líquidos, 41g gordura



Lentilhas
405 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos
12 oz- 449 kcal

Jantar

1185 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Sementes de girassol
406 kcal



Sopa de frango com macarrão
3 1/2 lata(s)- 498 kcal

Day 7

3501 kcal ● 284g proteína (32%) ● 129g gordura (33%) ● 245g carboidrato (28%) ● 56g fibra (6%)

Café da manhã

660 kcal, 62g proteína, 65g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã

171 kcal



Queijo cottage com abacaxi

373 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

460 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com atum

345 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Almoço

1200 kcal, 110g proteína, 73g carboidratos líquidos, 41g gordura



Lentilhas

405 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz- 449 kcal

Jantar

1185 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Sementes de girassol

406 kcal



Sopa de frango com macarrão

3 1/2 lata(s)- 498 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2143g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco
2 colher de chá (2g)

Bebidas

- ☐ água
10 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 1/3 xícara (253g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/3 xícara (78g)
- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ parmesão
4 colher de sopa (20g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
7 1/2 abacate(s) (1533g)
- ☐ pêras
7 médio (1246g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ purê de maçã
9 recipiente para viagem (~110 g) (1098g)
- ☐ abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
1 1/2 lbs (680g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
12 lata (2042g)

Doces

- ☐ mel
1/4 lbs (98g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão
3 fatia (96g)
- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
8 xícara (1808g)
- ☐ queijo
3 fatia (28 g cada) (84g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 xícara (280g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ sopa de galinha com macarrão condensada enlatada
7 lata (298 g) (2086g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (194g)
- ☐ folhas de couve
16 1/2 oz (470g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (813g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (410g)
- ☐ pepino
4 1/4 pepino (≈21 cm) (1279g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 xícara (152g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (332g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (128g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

pêras

4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- folhas de couve**
1 xícara, picada (40g)
- ovos**
2 grande (100g)
- tomates**
1/2 xícara, picada (90g)
- alecrim seco**
2 pitada (0g)
- vinagre balsâmico**
1 colher de chá (mL)
- água**
3 colher de sopa (mL)
- óleo**
1/2 colher de chá (mL)

- folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)
- ovos**
4 grande (200g)
- tomates**
1 xícara, picada (180g)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)
- vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- água**
6 colher de sopa (mL)
- óleo**
1 colher de chá (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 3 e dia 4

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal 2g proteína 0g gordura 30g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- clementinas**
4 fruta (296g)

- clementinas**
8 fruta (592g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 pitada (1g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
parmesão
2 colher de sopa (10g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
azeite
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

alho, picado
1 colher de chá (3g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
parmesão
4 colher de sopa (20g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
 2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
 3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
 4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
 5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
 6. Sirva.
-

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Purê de maçã

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

purê de maçã

3 recipiente para viagem (~110 g)
(366g)

purê de maçã

9 recipiente para viagem (~110 g)
(1098g)

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

Queijo cottage com abacaxi

373 kcal ● 57g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

1/2 xícara, pedaços (91g)

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

2 xícara (452g)

abacaxi enlatado, escorrido

1 1/2 xícara, pedaços (272g)

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

6 xícara (1356g)

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.

Amendoins torrados

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

amendoins torrados

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



couve-de-bruxelas

10 brotos (190g)

óleo

4 colher de chá (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

cebola

2 colher de sopa picada (20g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
 2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
 3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
 4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.
-

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

1200 kcal ● 112g proteína ● 66g gordura ● 16g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado**
2/3 pequeno (48g)
- tomates**
2/3 xícara, picada (124g)
- atum enlatado**
2 3/4 lata (473g)
- folhas verdes variadas**
2 3/4 xícara (83g)
- pimenta-do-reino**
1/3 colher de chá (0g)
- sal**
1/3 colher de chá (1g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1 1/2 abacate(s) (276g)

- cebola, picado**
1 1/2 pequeno (96g)
- tomates**
1 1/2 xícara, picada (248g)
- atum enlatado**
5 1/2 lata (946g)
- folhas verdes variadas**
5 1/2 xícara (165g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa (1g)
- sal**
1/4 colher de sopa (2g)
- suco de limão**
2 colher de sopa (mL)
- abacates**
2 3/4 abacate(s) (553g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 836 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

queijo

3 fatia (28 g cada) (84g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

manteiga, amolecido

1 1/2 colher de sopa (21g)

pão

3 fatia (96g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de frango grelhado

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



Rende 2 sanduíche(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Salada de tomate e abacate

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



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/3 colher de sopa (112g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

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.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

limão, espremido

1 1/2 pequeno (87g)

abacates, picado

1 1/2 abacate(s) (302g)

folhas de couve, picado

1 1/2 maço (255g)

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.

Peitos de frango (tenderloins) básicos

12 oz - 449 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

Filés de peito de frango, crus

3/4 lbs (340g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Filés de peito de frango, crus

1 1/2 lbs (680g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

ovos
8 grande (400g)

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.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal 2g proteína 1g gordura 14g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:
bolachas de arroz, qualquer sabor 2 bolo (18g) **bolachas de arroz, qualquer sabor** 4 bolo (36g)

- 1. Aproveite.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal 14g proteína 1g gordura 15g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:
mel 2 colher de chá (14g) **mel** 4 colher de chá (28g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda) 1/2 xícara (113g) **queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)** 1 xícara (226g)

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

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal 12g proteína 24g gordura 6g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:
amendoins torrados 1/3 xícara (49g) **amendoins torrados** 2/3 xícara (97g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

345 kcal ● 50g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

pepino, fatiado
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)
atum enlatado
9 sachê (666g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Pêra

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

pêras
1 médio (178g)

pêras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)

óleo
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)

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.

Arroz integral com manteiga

667 kcal ● 10g proteína ● 26g gordura ● 93g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
4 pitada (3g)
arroz integral
2/3 xícara (127g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
arroz integral
1 1/3 xícara (253g)
manteiga
4 colher de sopa (57g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

5 metade(s) de pimentão - 1139 kcal ● 102g proteína ● 61g gordura ● 21g carboidrato ● 25g fibra



Rende 5 metade(s) de pimentão

cebola

5/8 pequeno (44g)

pimentão

2 1/2 grande (410g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates

1 1/4 abacate(s) (251g)

atum enlatado, escorrido

2 1/2 lata (430g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
 2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
 3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de lentilha com couve

876 kcal ● 35g proteína ● 42g gordura ● 73g carboidrato ● 17g fibra



alho, cortado em cubos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

3 1/2 xícara, picada (135g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (108g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra

Rende 3 clementina(s)

clementinas

3 fruta (222g)



1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

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

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

281 kcal 18g proteína 14g gordura 19g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
pepino, fatiado em meias-luas	pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)	2 pepino (≈21 cm) (602g)
azeite	azeite
1 colher de sopa (mL)	2 colher de sopa (mL)
vinagre de vinho tinto	vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)	2 colher de chá (mL)
endro seco	endro seco
1 colher de chá (1g)	2 colher de chá (2g)
suco de limão	suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)	1 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado natural	iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)	1 xícara (280g)
cebola roxa, fatiado finamente	cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)	1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Sementes de girassol

406 kcal 19g proteína 32g gordura 5g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
grãos de girassol	grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)	1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de frango com macarrão

3 1/2 lata(s) - 498 kcal 25g proteína 16g gordura 54g carboidrato 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

**sopa de galinha com macarrão
condensada enlatada**

3 1/2 lata (298 g) (1043g)

**sopa de galinha com macarrão
condensada enlatada**

7 lata (298 g) (2086g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-