

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 2600 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 2724 kcal ● 195g proteína (29%) ● 115g gordura (38%) ● 183g carboidrato (27%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

430 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

415 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

275 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

930 kcal, 41g proteína, 70g carboidratos líquidos, 46g gordura



Leite

3 xícara(s)- 447 kcal



Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s)- 481 kcal

Jantar

950 kcal, 70g proteína, 78g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal



Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

914 kcal

Day 2 2678 kcal ● 269g proteína (40%) ● 109g gordura (37%) ● 121g carboidrato (18%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 24g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

415 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

275 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

870 kcal, 96g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



Palitos de cenoura assados

231 kcal



Frango fácil ao alho

14 oz- 639 kcal

Jantar

965 kcal, 90g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



Chicken marsala

10 oz frango- 582 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 3 2629 kcal ● 217g proteína (33%) ● 127g gordura (43%) ● 114g carboidrato (17%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s)- 271 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

320 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pepperoni de peru

32 fatias- 137 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

935 kcal, 74g proteína, 41g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Salada de frango com salsa verde

718 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

965 kcal, 90g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



Chicken marsala

10 oz frango- 582 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 4 2605 kcal ● 181g proteína (28%) ● 136g gordura (47%) ● 131g carboidrato (20%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abacate recheado com salmão defumado
1/2 abacate(s)- 271 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

320 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pepperoni de peru
32 fatias- 137 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



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

Almoço

935 kcal, 74g proteína, 41g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Salada de frango com salsa verde
718 kcal



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

Jantar

940 kcal, 54g proteína, 65g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Frango Milano
659 kcal

Day 5 2613 kcal ● 233g proteína (36%) ● 129g gordura (44%) ● 99g carboidrato (15%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

410 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abacate recheado com salmão defumado
1/2 abacate(s)- 271 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

Almoço

875 kcal, 95g proteína, 27g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
786 kcal

Jantar

940 kcal, 54g proteína, 65g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Frango Milano
659 kcal

Day 6 2574 kcal ● 171g proteína (27%) ● 116g gordura (41%) ● 180g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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

Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

Almoço

880 kcal, 60g proteína, 56g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

885 kcal, 28g proteína, 96g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sub de cheesesteak com homus
1 sub(s)- 554 kcal



Tortilla chips
188 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Day 7 2574 kcal ● 171g proteína (27%) ● 116g gordura (41%) ● 180g carboidrato (28%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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

Lanches

390 kcal, 62g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
2 bolo(s) de caneca- 389 kcal

Almoço

880 kcal, 60g proteína, 56g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

885 kcal, 28g proteína, 96g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sub de cheesesteak com homus
1 sub(s)- 554 kcal



Tortilla chips
188 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (714g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
5/8 pacote (450 g cada) (265g)
- ☐ cenouras
12 1/2 médio (764g)
- ☐ alho
9 dente(s) (de alho) (27g)
- ☐ cogumelos
10 oz (284g)
- ☐ cebola
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (185g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ cebola roxa
1 médio (diâ. 6,5 cm) (125g)
- ☐ tomates secos ao sol
4 colher de sopa (14g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1/2 lbs (198g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
- ☐ mix de quinoa saborizado
5/8 embalagem (140 g) (81g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
10 concha (1/3 xícara cada) (310g)
- ☐ adoçante sem calorias
4 colher de sopa (42g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 1/2 recipiente (420g)
- ☐ leite integral
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/2 vara (61g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara, líquido (rende 2 xícaras batidas) (mL)
- ☐ queijo fatiado
6 fatia (28 g cada) (168g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
- ☐ chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1/3 xícara (29g)

Bebidas

- ☐ água
1/4 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
13 1/4 colher de sopa (114g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
6 colher de sopa (44g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (552g)
- ☐ suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ pêras
2 médio (356g)

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Produtos de aves

- ☐carne moída de peru, crua
9 1/4 oz (265g)
- ☐peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 2/3 lbs (2083g)

Especiarias e ervas

- ☐pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐sal
1 1/4 colher de chá (8g)
- ☐flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- ☐cominho moído
4 colher de chá (8g)
- ☐alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐vinagre balsâmico
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐endro seco
2 colher de chá (2g)
- ☐tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)

- ☐amoras
1 1/4 xícara (180g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐feijão preto
6 colher de sopa (90g)
- ☐homus
1/2 xícara (123g)

Produtos de panificação

- ☐pão
1/2 lbs (224g)
- ☐farinha de rosca
1/4 xícara (31g)
- ☐fermento em pó
1 colher de sopa (15g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
- ☐vinagre de maçã
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐salsa verde
3 colher de sopa (48g)
- ☐caldo de frango
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Salsichas e embutidos

- ☐pepperoni de peru
64 fatias (113g)

Peixes e mariscos

- ☐salmão defumado
2 1/4 oz (64g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐massa seca crua
4 oz (114g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Barra de granola rica em proteínas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s) - 271 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/4 colher de chá (mL)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
salmão defumado
3/4 oz (21g)
abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
salmão defumado
2 1/4 oz (64g)
abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

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 3 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.
-

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

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.

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 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

Castanhas de caju torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

3 xícara(s) - 447 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 35g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3 xícara(s)

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s) - 481 kcal ● 17g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 19g fibra



Rende 1 torrada(s)

abacates, descascado e sem caroço
1/2 abacate(s) (101g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
pão
1 fatia(s) (32g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nMisture os grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 10-15 minutos, até dourar.\r\nEnquanto isso, amasse o abacate em uma tigela com o garfo. Adicione o suco de limão e uma pitada de sal/pimenta. Amasse até ficar bem combinado.\r\nTorre o pão.\r\nMonte espalhando a pasta de abacate no pão e cubra com uma porção generosa de grão-de-bico temperado e flocos de pimenta vermelha. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Palitos de cenoura assados

231 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



sal

1/4 colher de chá (1g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

cenouras, descascado

10 oz (284g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Frango fácil ao alho

14 oz - 639 kcal ● 93g proteína ● 21g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

alho, picado fino

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

farinha de rosca

1/4 xícara (31g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

14 oz (397g)

manteiga

3 1/2 colher de chá (17g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga/margarina com o alho. Mergulhe os pedaços de frango na mistura de manteiga/alho, deixando o excesso escorrer, e depois cubra completamente com farinha de rosca.
3. Coloque o frango empanado em uma assadeira. Combine qualquer sobra da mistura de manteiga/alho com mais farinha de rosca e espalhe sobre os pedaços de frango. Asse no forno preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que não haja mais rosa por dentro. O tempo pode variar dependendo da espessura do peito de frango.
4. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pêra

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com salsa verde

718 kcal ● 71g proteína ● 37g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão preto, escorrido e enxaguado
3 colher de sopa (45g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (255g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
abacates, fatiado
3 fatias (75g)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

Para todas as 2 refeições:

feijão preto, escorrido e enxaguado
6 colher de sopa (90g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
abacates, fatiado
6 fatias (150g)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
6 colher de sopa (44g)
cominho moído
1 colher de sopa (6g)
salsa verde
3 colher de sopa (48g)
tomates, picado
1 1/2 tomate roma (120g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Castanhas de caju torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Amoras

1 1/4 xícara(s) - 87 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



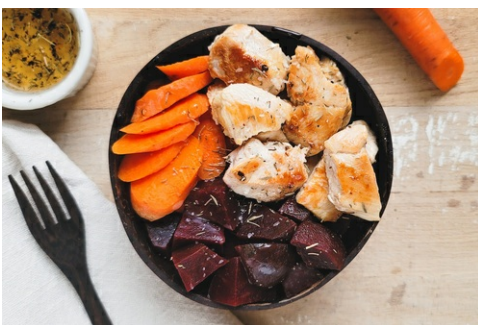
Rende 1 1/4 xícara(s)

amoras
1 1/4 xícara (180g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

786 kcal ● 92g proteína ● 35g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



cenouras, finamente fatiado
7/8 médio (53g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
1/2 lbs (198g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
14 oz (392g)
vinagre de maçã
7/8 colher de chá (mL)
tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.

2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
pão
4 fatia (128g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

275 kcal  56g proteína  2g gordura  5g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
cacau em pó
4 colher de chá (7g)
água
4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal  3g proteína  11g gordura  7g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pepperoni de peru

32 fatias - 137 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepperoni de peru
32 fatias (56g)

Para todas as 2 refeições:

pepperoni de peru
64 fatias (113g)

1. Aproveite.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolo de caneca proteico de chocolate

2 bolo(s) de caneca - 389 kcal ● 62g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

adoçante sem calorias

4 colher de chá (14g)

água

4 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

cacau em pó

4 colher de chá (7g)

fermento em pó

1 colher de chá (5g)

proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 3 refeições:

adoçante sem calorias

4 colher de sopa (42g)

água

12 colher de chá (mL)

ovos

6 grande (300g)

cacau em pó

4 colher de sopa (22g)

fermento em pó

1 colher de sopa (15g)

proteína em pó, chocolate

6 concha (1/3 xícara cada) (186g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

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

Tigela de peru, legumes mistos e quinoa

914 kcal ● 70g proteína ● 31g gordura ● 75g carboidrato ● 15g fibra



azeite
1 colher de chá (mL)
mistura de vegetais congelados
5/8 pacote (450 g cada) (265g)
mix de quinoa saborizado
5/8 embalagem (140 g) (81g)
carne moída de peru, crua
9 1/3 oz (265g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
sal
1/4 colher de chá (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, quebre-o e doure, mexendo ocasionalmente, até que esteja totalmente cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, prepare o mix de quinoa e os legumes mistos conforme as instruções da embalagem.
3. Quando tudo estiver pronto, misture tudo (ou mantenha separado) e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Chicken marsala

10 oz frango - 582 kcal ● 70g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
cogumelos, fatiado
5 oz (142g)
óleo, dividido
1 1/4 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
leite integral
1/3 xícara(s) (mL)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cogumelos, fatiado
10 oz (284g)
óleo, dividido
2 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
leite integral
5/8 xícara(s) (mL)
caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

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

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada grega simples de pepino

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

2 pepino (≈21 cm) (602g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de chá (mL)

endro seco

2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1 xícara (280g)

cebola roxa, fatiado finamente

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.

Frango Milano

659 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 46g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino, ou a gosto

2 pitada, moído (1g)

tomates secos ao sol, picado

2 colher de sopa (7g)

alho, picado

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

massa seca crua, (fettuccine)

2 oz (57g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal, ou a gosto

3 pitada (2g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

4 oz (112g)

creme de leite (nata) para bater

4 colher de sopa, líquido (rende 2

colher de sopas batidas) (mL)

caldo de frango

1/4 xícara(s) (mL)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino, ou a gosto

4 pitada, moído (1g)

tomates secos ao sol, picado

4 colher de sopa (14g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

massa seca crua, (fettuccine)

4 oz (114g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal, ou a gosto

1/4 colher de sopa (5g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1/2 lbs (224g)

creme de leite (nata) para bater

1/2 xícara, líquido (rende 2 xícaras batidas) (mL)

caldo de frango

1/2 xícara(s) (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Leve uma panela grande com água para ferver. Adicione a massa e cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
 2. Enquanto isso, tempere o frango com sal e pimenta dos dois lados. Em uma frigideira grande em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o frango. Pressione o frango ocasionalmente e cozinhe por cerca de 4 minutos de cada lado ou até ficar pronto e sem partes rosadas por dentro.
 3. Transfira o frango para um prato; cubra e mantenha aquecido.
 4. Adicione a manteiga na frigideira e deixe derreter; acrescente o alho e cozinhe por 30 segundos até perfumar. Adicione os tomates e o caldo de galinha; leve para ferver lentamente e cozinhe, sem tampar, por cerca de 10 minutos ou até os tomates amolecerem. Adicione o creme e leve à fervura; mexa. Cozinhe em fogo médio até o molho ficar espesso o suficiente para cobrir as costas de uma colher. Tempere com sal e pimenta a gosto.
 5. Fatie o frango em tiras. Transfira a massa para os pratos; cubra com o frango e regue com o molho cremoso. Sirva.
-

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal 22g proteína 22g gordura 57g carboidrato 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pão tipo sub(s), partido**
1 pão(ões) (85g)
- pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**
1 médio (119g)
- cebola, cortado em tiras finas**
1/2 grande (75g)
- queijo fatiado**
1 fatia (28 g cada) (28g)
- homus**
4 colher de sopa (62g)
- flocos de pimenta vermelha**
4 pitada (1g)
- alho, picado fino**
1 dente (de alho) (3g)
- óleo**
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pão tipo sub(s), partido**
2 pão(ões) (170g)
- pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**
2 médio (238g)
- cebola, cortado em tiras finas**
1 grande (150g)
- queijo fatiado**
2 fatia (28 g cada) (56g)
- homus**
1/2 xícara (123g)
- flocos de pimenta vermelha**
1 colher de chá (2g)
- alho, picado fino**
2 dente (de alho) (6g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)

- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
- Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
- Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
- Sirva.

Tortilla chips

188 kcal 3g proteína 8g gordura 24g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- chips de tortilla**
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

- chips de tortilla**
2 2/3 oz (76g)

- A receita não possui instruções.

Salada de tomate e pepino

141 kcal 3g proteína 6g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
-