

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 2700 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 2745 kcal ● 205g proteína (30%) ● 155g gordura (51%) ● 103g carboidrato (15%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

495 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos
273 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

960 kcal, 101g proteína, 14g carboidratos líquidos, 51g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal



Costeletas de porco com cominho picante
717 kcal

Jantar

970 kcal, 71g proteína, 16g carboidratos líquidos, 64g gordura



Couve-de-bruxelas assada
290 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal

Day 2

2695 kcal ● 197g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 185g carboidrato (27%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

495 kcal, 22g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos
273 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

915 kcal, 93g proteína, 97g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
3 sanduíche(s)- 774 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

970 kcal, 71g proteína, 16g carboidratos líquidos, 64g gordura



Couve-de-bruxelas assada
290 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal

Day 3

2641 kcal ● 179g proteína (27%) ● 95g gordura (32%) ● 237g carboidrato (36%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

915 kcal, 93g proteína, 97g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)
3 sanduíche(s)- 774 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

965 kcal, 54g proteína, 70g carboidratos líquidos, 46g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal



Batata-doce assada com canela
1 1/2 batata(s)-doce- 475 kcal



Rosbife
330 kcal

Day 4

2688 kcal ● 188g proteína (28%) ● 91g gordura (31%) ● 245g carboidrato (37%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

420 kcal, 9g proteína, 83g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pretzels
165 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Almoço

935 kcal, 93g proteína, 76g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



Purê de batata-doce
366 kcal



Ervilha-torta
41 kcal

Jantar

890 kcal, 65g proteína, 40g carboidratos líquidos, 49g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeletas(s)- 642 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal

Day 5

2731 kcal ● 244g proteína (36%) ● 94g gordura (31%) ● 197g carboidrato (29%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 21g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

420 kcal, 9g proteína, 83g carboidratos líquidos, 3g gordura



Pretzels
165 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Almoço

880 kcal, 93g proteína, 37g carboidratos líquidos, 36g gordura



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
786 kcal

Jantar

990 kcal, 121g proteína, 30g carboidratos líquidos, 37g gordura



Purê de batata-doce
92 kcal



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

Day 6

2767 kcal ● 200g proteína (29%) ● 111g gordura (36%) ● 208g carboidrato (30%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 12g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

970 kcal, 49g proteína, 81g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pistaches
188 kcal



Kefir
300 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal

Jantar

990 kcal, 121g proteína, 30g carboidratos líquidos, 37g gordura



Purê de batata-doce
92 kcal



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

Day 7

2708 kcal ● 175g proteína (26%) ● 96g gordura (32%) ● 257g carboidrato (38%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 12g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 20g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



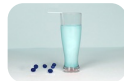
Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

970 kcal, 49g proteína, 81g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pistaches
188 kcal



Kefir
300 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal

Jantar

930 kcal, 97g proteína, 79g carboidratos líquidos, 23g gordura



Cuscuz
402 kcal



Bife de atum selado simples
12 oz- 529 kcal

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
3 2/3 xícara (528g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)
- ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ batata-doce
5 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (1155g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ tomates
36 tomatinhos (612g)
- ☐ cenouras
4 médio (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1/2 lbs (198g)
- ☐ abobrinha
5 grande (1615g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 1/2 g (3g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ páprica
3 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1 g (1g)
- ☐ cominho moído
1/4 oz (7g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ canela
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ manjerição fresco
36 folhas (18g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 coxa (170 g cada) (510g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1786g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 lbs (702g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ suco de fruta
52 fl oz (mL)
- ☐ cranberries secas
3/4 xícara (120g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)
- ☐ geleia
1 1/2 oz (42g)
- ☐ açúcar
3/4 colher de sopa (10g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5/6 vara (94g)
- ☐ ovos
15 grande (750g)
- ☐ kefir aromatizado
4 xícara (mL)
- ☐ queijo de cabra
5 oz (142g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)

- ☐ molho barbecue
3/4 xícara (204g)
- ☐ vinagre de maçã
7/8 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/4 xícara (325g)

Salsichas e embutidos

- ☐ frios de frango
1 1/2 lbs (680g)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
3 oz (85g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

Peixes e mariscos

- ☐ postas de atum yellowfin, cru
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos cremosos

273 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 3 refeições:

cranberries secas
3/4 xícara (120g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

pimentão, picado

1 1/2 pequeno (111g)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

1/2 colher de sopa (11g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

1 colher de sopa (21g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

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

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.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

10 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Costeletas de porco com cominho picante

717 kcal ● 92g proteína ● 37g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
15 oz (425g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Cubra todos os lados das costeletas de porco com cominho, pimenta vermelha em flocos, alho em pó e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione as costeletas à frigideira e cozinhe por 4–5 minutos de cada lado até dourarem e ficarem cozidas. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de frango com barbecue (estilo deli)

3 sanduíche(s) - 774 kcal ● 73g proteína ● 10g gordura ● 89g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
frios de frango
3/4 lbs (340g)
pão
3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho barbecue
3/4 xícara (204g)
frios de frango
1 1/2 lbs (680g)
pão
6 fatia(s) (192g)

1. Monte o sanduíche espalhando molho barbecue sobre metade do pão e recheie com frango e coleslaw. Cubra com a outra metade do pão. Sirva.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango básico

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



Rende 13 1/3 oz

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (373g)

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.

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Mirtilos

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



Rende 1 xícara(s)

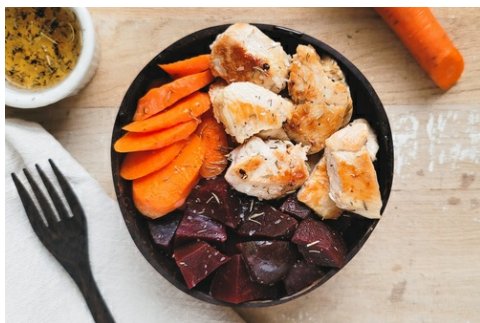
mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

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

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
2 1/2 grande (808g)
queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
5 grande (1615g)
queijo de cabra
5 oz (142g)
molho para macarrão
1 1/4 xícara (325g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Chocolate amargo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia
1 colher de chá (7g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

geleia
1 colher de sopa (21g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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 4 e dia 5

Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Nectarina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve-de-bruxelas assada

290 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 15g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

10 oz (284g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

1 1/4 lbs (567g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 1/2 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/4 colher de chá, moído (0g)

queijo azul

3/4 oz (21g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, moído (1g)

queijo azul

1 1/2 oz (43g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 coxa (170 g cada) (510g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Batata-doce assada com canela

1 1/2 batata(s)-doce - 475 kcal ● 5g proteína ● 17g gordura ● 64g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/2 batata(s)-doce

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

canela

1/2 colher de chá (1g)

açúcar

3/4 colher de sopa (10g)

batata-doce

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

1. FORNO:
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. MICRO-ONDAS:
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeletas(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 1/2 costeletas(s)



azeite, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

coentro em pó

3/4 colher de sopa (4g)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

alho, picado

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

sal

3 pitada (2g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce

92 kcal  2g proteína  0g gordura  18g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição 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)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado
36 folhas (18g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
chili em pó
2 colher de sopa (16g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tomates
36 tomatinhos (612g)

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 manjerição 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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Bife de atum selado simples

12 oz - 529 kcal ● 83g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

postas de atum yellowfin, cru
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.