

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 2800 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

2839 kcal ● 186g proteína (26%) ● 132g gordura (42%) ● 187g carboidrato (26%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)
1 torrada(s)- 203 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com manteiga](#)
2 fatia(s)- 227 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

955 kcal, 67g proteína, 42g carboidratos líquidos, 53g gordura



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



[Espinafre salteado simples](#)
50 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
261 kcal

Jantar

1005 kcal, 76g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
147 kcal



[Macarrão com peru e queijo](#)
860 kcal

Day 2

2764 kcal ● 252g proteína (36%) ● 134g gordura (44%) ● 106g carboidrato (15%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)
1 torrada(s)- 203 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com manteiga](#)
2 fatia(s)- 227 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

955 kcal, 67g proteína, 42g carboidratos líquidos, 53g gordura



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



[Espinafre salteado simples](#)
50 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
261 kcal

Jantar

930 kcal, 141g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Peito de frango com limão e pimenta](#)
22 oz- 814 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
117 kcal

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

335 kcal, 6g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia de chocolate com banana
337 kcal

Almoço

980 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cuscuz
402 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal

Jantar

930 kcal, 141g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
22 oz- 814 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

335 kcal, 6g proteína, 51g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia de chocolate com banana
337 kcal

Almoço

980 kcal, 80g proteína, 115g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cuscuz
402 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Peito de frango básico
10 oz- 397 kcal

Jantar

1000 kcal, 75g proteína, 22g carboidratos líquidos, 53g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Couve com alho
319 kcal

Day 5

2829 kcal

212g proteína (30%)

125g gordura (40%)

179g carboidrato (25%)

36g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Shake de proteína (leite)

258 kcal

Almoço

985 kcal, 86g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura

Batatas fritas assadas

386 kcal

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

1000 kcal, 65g proteína, 71g carboidratos líquidos, 45g gordura

Sementes de abóbora

183 kcal

Salada de atum com abacate

545 kcal

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

Day 6

2756 kcal

194g proteína (28%)

118g gordura (38%)

184g carboidrato (27%)

46g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura

Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Ovos mexidos com legumes e bacon

384 kcal

Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Shake de proteína (leite)

258 kcal

Almoço

925 kcal, 69g proteína, 63g carboidratos líquidos, 36g gordura

Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal

Jantar

1000 kcal, 65g proteína, 71g carboidratos líquidos, 45g gordura

Sementes de abóbora

183 kcal

Salada de atum com abacate

545 kcal

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

Day 7

2751 kcal ● 187g proteína (27%) ● 96g gordura (31%) ● 241g carboidrato (35%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Ovos mexidos com legumes e bacon

384 kcal

Lanches

375 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Almoço

925 kcal, 69g proteína, 63g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal

Jantar

995 kcal, 58g proteína, 128g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Massa com molho de carne

842 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana
3/4 corações (375g)
- ☐ cenouras
3/8 médio (23g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (470g)
- ☐ espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (199g)
- ☐ pimentão
3 grande (479g)
- ☐ couve-manteiga
1 lbs (454g)
- ☐ batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)

Outro

- ☐ caixa de macarrão com queijo, não preparado
1/2 caixa (103g)
- ☐ gotas de chocolate
3 colher de sopa (42g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)

Bebidas

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
8 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)
- ☐ bacon
3 fatia(s) (30g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ abacates
4 1/4 abacate(s) (854g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (531g)
- ☐ azeitonas verdes
12 grande (53g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de linhaça
3 pitada (3g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
19 oz (544g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- ☐ arroz branco de grão longo
13 1/4 colher de sopa (154g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
3/4 xícara(s) (61g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
1/2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
15 oz (425g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 3/4 lbs (2132g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ coentro em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cominho moído
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimenta-limão
2 3/4 colher de sopa (19g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
12 folhas (6g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

- ☐ atum enlatado
6 1/2 lata (1118g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

10 framboesas (19g)

sementes de linhaça

1 pitada (1g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

30 framboesas (57g)

sementes de linhaça

3 pitada (3g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Ovos fritos básicos

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



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal 7g proteína 12g gordura 2g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- sal
- 1/2 pitada (0g)
- ovos
- 1 grande (50g)
- pimenta-do-reino
- 1/2 pitada (0g)
- pimentão
- 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- cebola
- 1/2 colher de sopa picada (5g)
- abacates, picado
- 1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 1 pitada (0g)
- ovos
- 2 grande (100g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- pimentão
- 1 colher de sopa, picado (9g)
- cebola
- 1 colher de sopa picada (10g)
- abacates, picado
- 1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. 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.

Ovos fritos básicos

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



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos mexidos com legumes e bacon

384 kcal ● 25g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão

3/4 xícara, picada (112g)

ovos

3 grande (150g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

bacon, cozido e picado

1 1/2 fatia(s) (15g)

cebola

3 colher de sopa, picada (30g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 1/2 xícara, picada (224g)

ovos

6 grande (300g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

bacon, cozido e picado

3 fatia(s) (30g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

1. Bata os ovos com cebola, pimentões, bacon e um pouco de sal e pimenta em uma tigela média até misturar bem.
2. Aqueça o óleo 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 fazer ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam grossos e não haja mais ovo líquido.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Costeletas de porco com coentro e cominho

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

3 pedaço (555g)

coentro em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

cominho moído

1 1/2 colher de sopa (9g)

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

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.

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1/4 dente (de alho) (1g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Cuscuz

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



Translation missing: pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1 1/3 caixa (165 g) (219g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

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.

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Batatas fritas assadas

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



óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

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

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 onça(s)

manjeriçao fresco, ralado

12 folhas (6g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

azeitonas verdes

12 grande (53g)

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tomates

12 tomatinhos (204g)

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 manjeriçao e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s) - 925 kcal ● 69g proteína ● 36g gordura ● 63g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

pão

5 fatia (160g)

atum enlatado, escurido

1 1/4 lata (215g)

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

5/8 pequeno (44g)

pão

10 fatia (320g)

atum enlatado, escurido

2 1/2 lata (430g)

abacates

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

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escurido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal  8g proteína  10g gordura  24g carboidrato  4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pão
4 fatia (128g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga 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 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal  2g proteína  1g gordura  7g carboidrato  8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia de chocolate com banana

337 kcal 6g proteína 9g gordura 51g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gotas de chocolate

1 1/2 colher de sopa (21g)

banana, fatiado

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

3/8 xícara(s) (30g)

xarope de bordo

1/4 colher de sopa (mL)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

gotas de chocolate

3 colher de sopa (42g)

banana, fatiado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

3/4 xícara(s) (61g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

258 kcal 32g proteína 8g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite integral

3 xícara(s) (mL)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Macarrão com peru e queijo

860 kcal ● 70g proteína ● 29g gordura ● 77g carboidrato ● 4g fibra



caixa de macarrão com queijo, não preparado

1/2 caixa (103g)

água, quente

3/4 xícara(s) (mL)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

carne moída de peru, crua

1/2 lbs (255g)

1. Cozinhe o peru moído em uma frigideira grande em fogo médio-alto por 6-8 minutos, quebrando e mexendo.
2. Misture água quente, leite, macarrão e pó de queijo. Leve à fervura.
3. Cozinhe em fogo brando por cerca de 7-9 minutos, mexendo ocasionalmente, até a massa ficar macia.
4. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até o espinafre murchar. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal 140g proteína 26g gordura 4g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimenta-limão
4 colher de chá (9g)
azeite
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (616g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão
2 3/4 colher de sopa (19g)
azeite
4 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1232g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
ASSADO
Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.
Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.
Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).
GRELHADO/NA GRELHA
Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.
Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.
Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Salada de tomate e abacate

117 kcal 2g proteína 9g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 3

Comer em dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

cebola

3/8 pequeno (26g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

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.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de abóbora

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



Translation missing: pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, picado
1/3 pequeno (22g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
abacates
5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
5/8 pequeno (44g)
tomates
10 colher de sopa, picada (113g)
atum enlatado
2 1/2 lata (430g)
folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
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)

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.

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
6 2/3 colher de sopa (77g)
água
5/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
13 1/3 colher de sopa (154g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)

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

Jantar 5

Comer em dia 7

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal 5g proteína 2g gordura 26g carboidrato 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Massa com molho de carne

842 kcal 52g proteína 21g gordura 101g carboidrato 10g fibra



carne moída de peru, crua

6 oz (170g)

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Adicione o óleo a uma panela e aqueça em fogo médio. Adicione o sal, a pimenta e o peru e cozinhe até ficar pronto (todo deve estar dourado e sólido). Misture/esfarele o peru de vez em quando para obter a textura desejada.
2. Acrescente o molho de tomate.
3. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
4. Cubra a massa com o molho e aproveite.