

Meal Plan - Plano alimentar para ganhar músculo de 3100 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 3143 kcal ● 250g proteína (32%) ● 132g gordura (38%) ● 198g carboidrato (25%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)
516 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Lanches

395 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Purê de maçã](#)
114 kcal



[Chocolate amargo](#)
1 quadrado(s)- 60 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Almoço

1010 kcal, 59g proteína, 82g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Batatas fritas assadas](#)
483 kcal



[Tilápia empanada em amêndoas](#)
7 1/2 oz- 529 kcal

Jantar

1160 kcal, 118g proteína, 51g carboidratos líquidos, 49g gordura



[Coxas de frango com dry rub picante](#)
4 coxa(s) de frango- 815 kcal



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

Day 2 3127 kcal ● 236g proteína (30%) ● 136g gordura (39%) ● 206g carboidrato (26%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)
516 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Lanches

395 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Purê de maçã](#)
114 kcal



[Chocolate amargo](#)
1 quadrado(s)- 60 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Almoço

1030 kcal, 104g proteína, 21g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Almôndegas gregas de peru](#)
6 almôndegas- 822 kcal



[Brócolis regado com azeite de oliva](#)
3 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

1125 kcal, 58g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
227 kcal



[Pad Thai com camarão e ovo](#)
900 kcal

Day 3 3087 kcal ● 253g proteína (33%) ● 123g gordura (36%) ● 210g carboidrato (27%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

575 kcal, 65g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Shake de proteína (leite)
516 kcal



Uvas
58 kcal

Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1030 kcal, 104g proteína, 21g carboidratos líquidos, 55g gordura



Almôndegas gregas de peru
6 almôndegas- 822 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

1125 kcal, 58g proteína, 120g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Pad Thai com camarão e ovo
900 kcal

Day 4 3107 kcal ● 203g proteína (26%) ● 136g gordura (39%) ● 227g carboidrato (29%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 32g gordura



Aveia overnight com chia e purê de maçã
192 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1170 kcal, 105g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



Barra proteica
2 barra- 490 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 65g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo
12 oz- 507 kcal



Gomos de batata-doce
434 kcal

Day 5 3107 kcal ● 203g proteína (26%) ● 136g gordura (39%) ● 227g carboidrato (29%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

570 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 32g gordura



Aveia overnight com chia e purê de maçã
192 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

355 kcal, 26g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Almoço

1170 kcal, 105g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



Barra proteica
2 barra- 490 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de frango grelhado
1 sanduíche(s)- 460 kcal

Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 65g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo
12 oz- 507 kcal



Gomos de batata-doce
434 kcal

Day 6 3066 kcal ● 218g proteína (28%) ● 131g gordura (38%) ● 223g carboidrato (29%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 26g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



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

Lanches

420 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1060 kcal, 95g proteína, 82g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de carne, brócolis e batata-doce
898 kcal



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Jantar

1065 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Quesadilla de cheeseburger
1 quesadilla(s)- 500 kcal

Day 7 3066 kcal ● 218g proteína (28%) ● 131g gordura (38%) ● 223g carboidrato (29%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 26g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



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

Lanches

420 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

1060 kcal, 95g proteína, 82g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de carne, brócolis e batata-doce
898 kcal



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Jantar

1065 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Quesadilla de cheeseburger
1 quesadilla(s)- 500 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ orégano seco
1 colher de sopa, folhas (3g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ manjeriço fresco
2 folhas (1g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
4 coxa(s) (592g)
- ☐ carne moída de peru, crua
30 oz (851g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 1/2 lbs (681g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
7 batata-doce, 13 cm de comprimento (1470g)
- ☐ batatas
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (428g)
- ☐ alho
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ abobrinha
3/4 médio (147g)
- ☐ cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
- ☐ brócolis congelado
2 lbs (877g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (26g)
- ☐ macarrão de arroz
6 oz (171g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
6 concha (1/3 xícara cada) (186g)
- ☐ água
1 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
6 1/2 grande (325g)
- ☐ queijo cheddar
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ purê de maçã
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ lima
3 fruta (5.1 cm diâ.) (201g)
- ☐ clementinas
6 fruta (444g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)
- ☐ xarope de bordo
1 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
12 1/2 xícara (375g)

- ☐ pickles doces
8 batata frita/lascas (60g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1/2 lbs (210g)
- ☐ camarão cru
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (213g)
- ☐ sementes de chia
1 colher de sopa (14g)

- ☐ molho Pad Thai para stir-fry
6 colher de sopa (85g)
- ☐ tzatziki
3/4 xícara(s) (168g)
- ☐ grão-de-bico assado
3/4 xícara (85g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1/2 lbs (200g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara(s) (41g)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
2 lbs (964g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite)

516 kcal ● 64g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

6 concha (1/3 xícara cada) (186g)

leite integral

6 xícara(s) (mL)

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

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia overnight com chia e purê de maçã

192 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/4 xícara(s) (20g)

purê de maçã

2 colher de sopa (31g)

sementes de chia

1/2 colher de sopa (7g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara(s) (41g)

purê de maçã

4 colher de sopa (61g)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

1. Em um pote de vidro tipo Mason ou recipiente hermético, combine todos os ingredientes e mexa até misturar bem.
2. Tampe e refrigere por pelo menos 4 horas ou durante a noite, até que a aveia e as sementes de chia absorvam o líquido e amoleçam. Sirva gelado.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

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 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, picado

2 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

2 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjerição e então os ovos.
3. 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.

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

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.

Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

tilápia crua

1/2 lbs (210g)

amêndoas

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (26g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
 2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
 3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
 4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
 5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
 6. Sirva.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Almôndegas gregas de peru

6 almôndegas - 822 kcal ● 96g proteína ● 41g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

3 colher de sopa, picado (11g)

abobrinha, ralado ou picado fino

3/8 médio (74g)

tzatziki

3/8 xícara(s) (84g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

cebola roxa, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

ovos

3/4 grande (38g)

carne moída de peru, crua

15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

6 colher de sopa, picado (23g)

abobrinha, ralado ou picado fino

3/4 médio (147g)

tzatziki

3/4 xícara(s) (168g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

orégano seco

1/2 colher de sopa, folhas (2g)

cebola roxa, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

carne moída de peru, crua

30 oz (851g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e unte uma assadeira. Reserve a assadeira.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes, exceto o tzatziki.
3. Modele em almôndegas (use o número de almôndegas indicado nos detalhes de porção da receita).
4. Coloque as almôndegas na assadeira e asse por 20-30 minutos, até que estejam totalmente cozidas e sem áreas rosadas no interior.
5. Sirva com tzatziki como molho para mergulhar.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

6 xícara (546g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de frango grelhado

1 sanduíche(s) - 460 kcal ● 58g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tomates

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

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

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de carne, brócolis e batata-doce

898 kcal ● 92g proteína ● 33g gordura ● 45g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída (93% magra)

14 oz (397g)

páprica

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (166g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

carne moída (93% magra)

1 3/4 lbs (794g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

brócolis congelado

1 1/6 embalagem (331g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com óleo e tempere com páprica e um pouco de sal/pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe a carne moída em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte a carne, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com sal e pimenta adicionais.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

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

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

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

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

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%

1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%

2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico assado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico assado

3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:
**logurte grego proteico
aromatizado**
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com dry rub picante

4 coxa(s) de frango - 815 kcal ● 114g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 coxa(s) de frango

orégano seco

1/2 colher de sopa, folhas (1g)

pimenta caiena

1/4 colher de sopa (1g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

coxa de frango desossada e sem pele

4 coxa(s) (592g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Em uma tigela, misture os temperos e uma pitada de sal. Ajuste a quantidade de cayena conforme seu gosto. Adicione as coxas de frango e misture até ficarem bem cobertas.
3. Coloque as coxas em uma assadeira e asse por 20–30 minutos, até estarem totalmente cozidas e sem partes rosadas no interior. Sirva.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

Pad Thai com camarão e ovo

900 kcal ● 53g proteína ● 27g gordura ● 104g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente (de alho) (5g)

lima

1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

amendoins torrados, esmagado

15 amendoim(s) (15g)

camarão cru, descascado e limpo (sem a veia)

6 oz (170g)

molho Pad Thai para stir-fry

3 colher de sopa (43g)

macarrão de arroz

3 oz (86g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

3 dente (de alho) (9g)

lima

3 fruta (5.1 cm diâ.) (201g)

amendoins torrados, esmagado

30 amendoim(s) (30g)

camarão cru, descascado e limpo (sem a veia)

3/4 lbs (340g)

molho Pad Thai para stir-fry

6 colher de sopa (85g)

macarrão de arroz

6 oz (171g)

ovos

3 grande (150g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.
3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.
4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.
5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.
6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Asas de frango ao molho Buffalo

12 oz - 507 kcal ● 43g proteína ● 37g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

3/4 lbs (341g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/2 lbs (681g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

3 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (700g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (10g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

2/3 xícara (97g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Quesadilla de cheeseburger

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

picles doces, picado

4 batata frita/lascas (30g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

carne moída (93% magra)

3 oz (85g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Para todas as 2 refeições:

picles doces, picado

8 batata frita/lascas (60g)

tomates, picado

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

queijo cheddar

6 colher de sopa, ralado (42g)

carne moída (93% magra)

6 oz (170g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Doure a carne em uma frigideira em fogo médio até ficar totalmente cozida. Tempere com sal e pimenta e reserve.
 2. Borrife uma frigideira grande com spray de cozinha e coloque a tortilla no fundo.
 3. Recheie metade da tortilla com carne, queijo, tomates e picles e dobre a outra metade por cima. Torre a tortilla até dourar e então vire e torra o outro lado.
 4. Retire da frigideira e corte em triângulos usando um cortador de pizza. Sirva com ketchup.
-