

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3414 kcal ● 228g proteína (27%) ● 187g gordura (49%) ● 168g carboidrato (20%) ● 37g fibra (4%)

Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal



Muffin inglês com manteiga

1 muffin(s) inglês(es)- 213 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 64g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tofu ao molho buffalo

709 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

1110 kcal, 58g proteína, 54g carboidratos líquidos, 67g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 2

3414 kcal ● 228g proteína (27%) ● 187g gordura (49%) ● 168g carboidrato (20%) ● 37g fibra (4%)

Café da manhã

530 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal



Muffin inglês com manteiga

1 muffin(s) inglês(es)- 213 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 11g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1055 kcal, 55g proteína, 64g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tofu ao molho buffalo

709 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

1110 kcal, 58g proteína, 54g carboidratos líquidos, 67g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 3

3416 kcal ● 246g proteína (29%) ● 165g gordura (44%) ● 193g carboidrato (23%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 24g proteína, 37g carboidratos líquidos, 30g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Couve e ovos

284 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Lanches

425 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bolinhas proteicas de manteiga de amendoim

2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Almoço

1060 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 54g gordura



Lentilhas

260 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



Couve-de-bruxelas assada

290 kcal

Jantar

1060 kcal, 73g proteína, 57g carboidratos líquidos, 57g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

3416 kcal ● 246g proteína (29%) ● 165g gordura (44%) ● 193g carboidrato (23%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 24g proteína, 37g carboidratos líquidos, 30g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Couve e ovos

284 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

1060 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 54g gordura



Lentilhas

260 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



Couve-de-bruxelas assada

290 kcal

Jantar

1060 kcal, 73g proteína, 57g carboidratos líquidos, 57g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

3438 kcal ● 231g proteína (27%) ● 186g gordura (49%) ● 164g carboidrato (19%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

590 kcal, 29g proteína, 35g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Sanduíche vegano de salsicha e ovo](#)

1 sanduíche(s)- 360 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

425 kcal, 20g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Bolinhas proteicas de manteiga de amendoim](#)

2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Almoço

1070 kcal, 49g proteína, 65g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)

2 sanduíche(s)- 815 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)

253 kcal

Jantar

1025 kcal, 60g proteína, 33g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Salada de tofu com salsa verde](#)

705 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Day 6

3389 kcal ● 223g proteína (26%) ● 179g gordura (48%) ● 174g carboidrato (21%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

590 kcal, 29g proteína, 35g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Sanduíche vegano de salsicha e ovo](#)

1 sanduíche(s)- 360 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Almoço

1070 kcal, 49g proteína, 65g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)

2 sanduíche(s)- 815 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)

253 kcal

Jantar

1025 kcal, 60g proteína, 33g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Salada de tofu com salsa verde](#)

705 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Day 7

3353 kcal ● 213g proteína (25%) ● 151g gordura (41%) ● 208g carboidrato (25%) ● 77g fibra (9%)

Café da manhã

590 kcal, 29g proteína, 35g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sanduíche vegano de salsicha e ovo
1 sanduíche(s)- 360 kcal



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

Lanches

375 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã com manteiga de amendoim, passas e sementes de chia
1/2 maçã(s)- 228 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

950 kcal, 34g proteína, 81g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Tacos de feijão preto amassado
4 taco(s)- 835 kcal

Jantar

1110 kcal, 66g proteína, 51g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão
993 kcal



Uvas
116 kcal

Produtos de nozes e sementes

- nozes**
4 oz (109g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
4 oz (118g)
- sementes de chia**
1 colher de chá (5g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**
4 vara (112g)
- ovos**
13 grande (650g)
- manteiga**
4 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (20g)
- leite integral**
8 xícara(s) (mL)
- queijo**
2 xícara, ralado (226g)
- iogurte grego desnatado, natural**
1/2 xícara (125g)

Especiarias e ervas

- sal**
1/2 oz (16g)
- vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- alecrim seco**
1/2 colher de sopa (2g)
- vinagre de maçã**
1 1/2 colher de sopa (22g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)
- canela**
1 pitada (0g)
- cominho em pó**
4 colher de chá (8g)
- orégano seco**
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- tomilho seco**
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- páprica**
1/4 colher de sopa (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
14 1/2 oz (409g)
- tomates**
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (675g)
- couve-de-bruxelas**
2 lbs (963g)
- cebola**
2 1/2 pequeno (175g)
- alho**
3 dente (de alho) (9g)
- cogumelos**
6 oz (170g)
- coentro fresco**
4 colher de chá, picado (4g)

Gorduras e óleos

Bebidas

- água**
29 xícara (mL)
- proteína em pó**
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)

Produtos de panificação

- muffins ingleses**
5 muffin(s) (285g)
- pão**
8 fatia(s) (256g)
- tortilhas de milho**
4 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (104g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)**
2 2/3 fl oz (mL)

Outro

- tiras veganas chik'n**
1 1/4 lbs (553g)
- folhas verdes variadas**
19 1/4 xícara (578g)
- couve-flor congelada**
3 xícara (340g)
- linguiça vegana**
4 salsicha (400g)
- molho de pimenta sriracha**
2 1/4 colher de sopa (34g)
- salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**
3 hambúrgueres (114g)
- iogurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs**
5 médio (≈8 cm diâ.) (877g)
- abacates**
2 abacate(s) (384g)
- uvas-passas**
4 colher de sopa (não compactada) (36g)
- limão**
1/4 pequeno (15g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- suco de limão**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- azeitonas pretas**
9 azeitonas grandes (40g)
- uvas**
2 xícara (184g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
2/3 xícara (mL)
- salsa verde**
4 colher de sopa (64g)
- molho picante**
1/2 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

azeite
1/2 xícara (mL)

óleo
6 oz (mL)

molho para salada
1/2 xícara (mL)

molho ranch
1/2 xícara (mL)

maionese vegana
3 colher de sopa (45g)

aveia rápida
3/4 xícara (60g)

Leguminosas e produtos derivados

amendoim torrado
1 xícara (146g)

tofu firme
4 lbs (1725g)

lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (336g)

manteiga de amendoim
1/2 lbs (241g)

molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)

feijão-preto
1 lata(s) (413g)

grão-de-bico, enlatado
1/2 xícara(s) (120g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Muffin inglês com manteiga

1 muffin(s) inglês(es) - 213 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
manteiga
2 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (10g)

Para todas as 2 refeições:

muffins ingleses
2 muffin(s) (114g)
manteiga
4 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (20g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã

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



Para uma única refeição:

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.

Couve e ovos

284 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
sal
3 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sanduíche vegano de salsicha e ovo

1 sanduíche(s) - 360 kcal ● 20g proteína ● 16g gordura ● 30g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
1 hambúrgueres (38g)
ovos
1 grande (50g)
maionese vegana
1 colher de sopa (15g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
muffins ingleses, torrado
1 muffin (57g)

Para todas as 3 refeições:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
3 hambúrgueres (114g)
ovos
3 grande (150g)
maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
muffins ingleses, torrado
3 muffin (171g)

1. Cozinhe o hambúrguer/linguiça vegana conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena em fogo médio. Adicione o ovo, tempere com sal e pimenta e cozinhe até o ponto desejado.
3. Espalhe maionese vegana dentro do English muffin. Coloque a salsicha cozida, o ovo e tampe com a outra metade do muffin. Sirva.
4. Dica de preparo: Depois de esfriar, enrole os sanduíches em papel-alumínio ou plástico e guarde no congelador. Para reaquecer, retire a embalagem e aqueça no micro-ondas ou em um forno tostador até aquecer por completo.

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu ao molho buffalo

709 kcal ● 32g proteína ● 59g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
2/3 xícara (mL)
molho ranch
1/2 xícara (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 3/4 lbs (794g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
alho, picado fino
3 dente (de alho) (9g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

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



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
couve-de-bruxelas
10 oz (284g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
3 1/3 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
1 1/4 lbs (567g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s) - 815 kcal ● 45g proteína ● 43g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia(s) (128g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
cogumelos
3 oz (85g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia(s) (256g)
queijo
2 xícara, ralado (226g)
cogumelos
6 oz (170g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/6 pequeno (~7 cm diâ.) (25g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
3/4 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
maçãs, picado
1/3 pequeno (~7 cm diâ.) (50g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara (132g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tacos de feijão preto amassado

4 taco(s) - 835 kcal ● 31g proteína ● 29g gordura ● 77g carboidrato ● 35g fibra



Rende 4 taco(s)

tortilhas de milho
4 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (104g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
iogurte grego desnatado, natural
2 2/3 colher de sopa (47g)
suco de limão
2 2/3 colher de chá (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
abacates, fatiado
2/3 abacate(s) (134g)
coentro fresco, picado
4 colher de chá, picado (4g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
2/3 lata(s) (293g)

1. Prepare a crema misturando o iogurte grego, o suco de limão, metade do óleo, metade do coentro e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Combine os feijões pretos, o orégano, a água, o molho de pimenta, o óleo restante e um pouco de sal em uma panela em fogo médio. Cozinhe até aquecer, 3-5 minutos.
3. Desligue o fogo. Amasse cerca de 75% dos feijões com as costas de um garfo.
4. Espalhe os feijões nas tortillas. Cubra com abacate, crema e o coentro restante. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bolinhas proteicas de manteiga de amendoim

2 2/3 bola(s) - 425 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)
proteína em pó
1/3 concha (1/3 xícara cada) (10g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)
canela
1/3 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
1/2 xícara (129g)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)
aveia rápida
3/4 xícara (60g)
canela
1 pitada (0g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande até ficarem bem combinados.
2. Modele em bolinhas com as mãos. (Dica de preparo: forme o número de bolinhas indicado nos detalhes da receita para facilitar a porção)
3. Guarde em um recipiente hermético na geladeira ou no freezer até servir.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã com manteiga de amendoim, passas e sementes de chia

1/2 maçã(s) - 228 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
uvas-passas
2 colher de sopa (não compactada) (18g)
sementes de chia
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
uvas-passas
4 colher de sopa (não compactada) (36g)
sementes de chia
1 colher de chá (5g)

1. Fatie a maçã e cubra cada fatia uniformemente com a manteiga de amendoim, as passas e as sementes de chia.
2. Sirva

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal ● 45g proteína ● 47g gordura ● 29g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
6 oz (170g)
maçãs, picado
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara (132g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, picado (56g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de chá (mL)
azeite
3 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
3/4 lbs (340g)
maçãs, picado
2/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (99g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
3 xícara (264g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
2 salsicha (200g)
cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
3 xícara (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
4 salsicha (400g)
cebola, fatiado fino
2 pequeno (140g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Salada de tofu com salsa verde

705 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tofu firme
2 fatia(s) (168g)
óleo
2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
abacates, fatiado
4 fatias (100g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
4 colher de sopa (60g)
tomates, picado
1 tomate romã (80g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
4 fatia(s) (336g)
óleo
4 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
salsa verde
4 colher de sopa (64g)
abacates, fatiado
8 fatias (200g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (120g)
tomates, picado
2 tomate romã (160g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

993 kcal ● 64g proteína ● 60g gordura ● 32g carboidrato ● 16g fibra



tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado, natural
1/4 xícara (79g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, picado
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
azeitonas pretas, sem caroço
9 azeitonas grandes (40g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara(s) (120g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.