

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

Day 1 1807 kcal ● 119g proteína (26%) ● 58g gordura (29%) ● 173g carboidrato (38%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

585 kcal, 22g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz e feijão de Belize

362 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 64g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Day 2

1807 kcal ● 119g proteína (26%) ● 58g gordura (29%) ● 173g carboidrato (38%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

585 kcal, 22g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz e feijão de Belize

362 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 64g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Day 3

1790 kcal ● 123g proteína (27%) ● 75g gordura (38%) ● 126g carboidrato (28%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Almoço

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

540 kcal, 30g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada de lentilha com couve

292 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1785 kcal ● 126g proteína (28%) ● 65g gordura (33%) ● 137g carboidrato (31%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cenouras com homus

123 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Almoço

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

540 kcal, 30g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada de lentilha com couve

292 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1813 kcal ● 131g proteína (29%) ● 66g gordura (33%) ● 138g carboidrato (30%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cenouras com homus

123 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

540 kcal, 44g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Jantar

600 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

451 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1769 kcal ● 159g proteína (36%) ● 37g gordura (19%) ● 163g carboidrato (37%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura 545 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

289 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

175 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 1g gordura 600 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

600 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

451 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1775 kcal ● 170g proteína (38%) ● 44g gordura (22%) ● 149g carboidrato (34%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

175 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

289 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

605 kcal, 34g proteína, 50g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Frutas e sucos de frutas

- laranja
5 laranja (770g)
- morangos
3 xícara, inteira (432g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- clementinas
2 fruta (148g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- amêndoas
2 oz (58g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras
3 vara (84g)
- leite integral
5 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- sal
3 pitada (2g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1/2 xícara (107g)
- arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Bebidas

- água
21 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)

Outro

- tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- molho de pimenta sriracha
2 colher de chá (10g)
- couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 2/3 oz (mL)
- molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Doces

- cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado**
1 1/2 lata(s) (672g)
- molho de soja (tamari)**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- feijão-vermelho (kidney beans)**
1/2 lata (224g)
- lentilhas, cruas**
2 xícara (360g)
- tofu firme**
1 lbs (454g)
- homus**
1/2 lbs (252g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
 - tomates**
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)
 - salsa fresca**
5/6 maço (17g)
 - pimentão**
3 1/2 médio (417g)
 - cenouras**
4 1/2 médio (272g)
 - alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
 - pimentão vermelho**
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
 - folhas de couve**
2 1/4 xícara, picada (90g)
 - cenouras baby**
24 médio (240g)
 - ketchup**
1 1/2 colher de sopa (26g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

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



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

homus
3 colher de sopa (45g)
cenouras baby
12 médio (120g)

Para todas as 2 refeições:

homus
6 colher de sopa (90g)
cenouras baby
24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Palitos de cenoura

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



Para uma única refeição:

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz e feijão de Belize

362 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido
1/4 lata (112g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
alho, picado finamente
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pimentão vermelho, picado
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido
1/2 lata (224g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão vermelho, picado
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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 básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada
1 xícara (128g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

homus
1/3 xícara (81g)
pimentão
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

homus
2/3 xícara (162g)
pimentão
2 médio (238g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

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

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
1/4 xícara (53g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3/4 médio (89g)
cenouras, cortado em tiras finas
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (107g)
água
1 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/2 médio (179g)
cenouras, cortado em tiras finas
3 pequeno (14 cm) (150g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas
(5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (45g)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

cominho em pó

3 pitada (1g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas

1 1/2 colher de sopa, em tiras finas
(10g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 1/4 xícara, picada (90g)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

alho, cortado em cubos

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

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

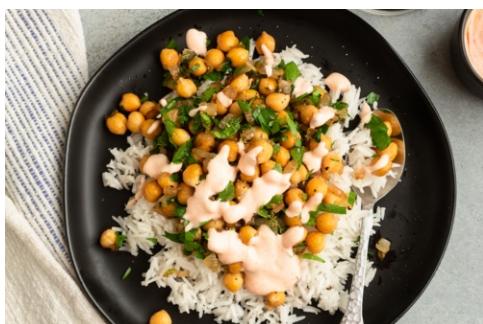
amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

451 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de chá (5g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (224g)

salsa fresca, picado

2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

molho de pimenta sriracha

2 colher de chá (10g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 lata(s) (448g)

salsa fresca, picado

4 colher de sopa, picado (15g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Leite

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

Rende 1 xícara(s)



leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.