

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

Day 1 1921 kcal ● 121g proteína (25%) ● 99g gordura (47%) ● 115g carboidrato (24%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

265 kcal, 7g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Purê de maçã
57 kcal



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

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo vegano
1 cubo de 1"- 91 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

610 kcal, 41g proteína, 32g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche de salada de atum
1 sanduíche(s)- 495 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

660 kcal, 27g proteína, 43g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Camarão scampi
523 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1917 kcal ● 120g proteína (25%) ● 71g gordura (33%) ● 161g carboidrato (33%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 7g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Lanches

225 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo vegano

1 cubo de 1"- 91 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Almoço

605 kcal, 32g proteína, 38g carboidratos líquidos, 32g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

660 kcal, 36g proteína, 82g carboidratos líquidos, 12g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1885 kcal ● 137g proteína (29%) ● 55g gordura (26%) ● 177g carboidrato (38%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 13g gordura



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s)- 200 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Canapés de pepino com atum

115 kcal

Almoço

565 kcal, 34g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es)- 381 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Jantar

660 kcal, 36g proteína, 82g carboidratos líquidos, 12g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 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

1897 kcal ● 134g proteína (28%) ● 69g gordura (33%) ● 162g carboidrato (34%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 13g gordura



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s)- 200 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Almoço

565 kcal, 34g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es)- 381 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Canapés de pepino com atum

115 kcal

Jantar

670 kcal, 32g proteína, 67g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 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

1905 kcal ● 143g proteína (30%) ● 59g gordura (28%) ● 167g carboidrato (35%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 11g proteína, 47g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Almoço

525 kcal, 45g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Couve com alho

159 kcal



Tilápia frita na frigideira

6 oz- 223 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Canapés de pepino com atum

115 kcal

Jantar

670 kcal, 32g proteína, 67g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 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

1943 kcal ● 127g proteína (26%) ● 76g gordura (35%) ● 151g carboidrato (31%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 11g proteína, 47g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

600 kcal, 38g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Jantar

635 kcal, 28g proteína, 72g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de massa caprese

485 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 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

1943 kcal ● 127g proteína (26%) ● 76g gordura (35%) ● 151g carboidrato (31%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 11g proteína, 47g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

600 kcal, 38g proteína, 27g carboidratos líquidos, 30g gordura



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Jantar

635 kcal, 28g proteína, 72g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de massa caprese

485 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
11 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)
- mix de nozes
2 colher de sopa (17g)
- miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- pêssego
7 médio (~7 cm diâ.) (1050g)
- laranja
3 laranja (462g)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras
10 médio (615g)
- chalotas
3/4 colher de sopa picada (8g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- aipo cru
1/2 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (9g)
- tomates
2 1/2 xícara de tomates-cereja (354g)
- cebola
1/2 pequeno (35g)
- salsa fresca
3 ramos (3g)
- ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- pepino
1 3/4 pepino (~21 cm) (527g)
- couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)

Outro

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1/3 lbs (156g)
- arroz integral
1/2 xícara (95g)

Peixes e mariscos

- camarão, cru
3 oz (85g)
- atum enlatado
2 lata (364g)
- tilápia, crua
6 oz (168g)

Produtos de panificação

- pão
9 fatia (288g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1 1/2 g (2g)
- sal
5 g (5g)
- vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- canela
1/2 colher de sopa (4g)
- endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
- molho pesto
2 colher de sopa (31g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)

- folhas verdes variadas**
17 1/4 xícara (518g)
- queijo vegano em bloco**
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
13 1/3 pedaços (340g)
- pão tipo sub(s)**
2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)
- almôndegas veganas congeladas**
8 almôndega(s) (240g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- manteiga**
1/2 vara (55g)
- creme de leite fresco**
2 1/4 colher de sopa (mL)
- queijo parmesão**
1 colher de chá (2g)
- ovos**
4 grande (200g)
- queijo fatiado**
1 fatia (28 g cada) (28g)
- leite integral**
2 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca**
2 oz (57g)
- queijo de cabra**
2 oz (57g)
- queijo em tiras**
2 vara (56g)

- tempeh**
3/4 lbs (340g)

Doces

- geleia**
1 colher de sopa (21g)
- açúcar**
1 1/2 colher de sopa (20g)

Cereais matinais

- aveia rápida**
3/4 xícara (60g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

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

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

Palitos de cenoura

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



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s) - 200 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 1/2 fatia (48g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
geleia
1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

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 5, dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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

Aveia simples com canela e leite

164 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 3 refeições:

açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
canela
1/2 colher de sopa (4g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
aveia rápida
3/4 xícara (60g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia (64g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
atum enlatado
5 oz (142g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
6 2/3 pedaços (170g)
ketchup
5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
ketchup
1/4 xícara (57g)

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

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

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.

Tilápia frita na frigideira

6 oz - 223 kcal ● 34g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

tilápia, crua

6 oz (168g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

6 grande (432g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo vegano em bloco

1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco

2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Camarão scampi

523 kcal ● 25g proteína ● 31g gordura ● 34g carboidrato ● 2g fibra

**manteiga**

1 1/2 colher de sopa (21g)

creme de leite fresco

2 1/4 colher de sopa (mL)

massa seca crua

1 1/2 oz (43g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

1 colher de chá (2g)

chalotas, picado

3/4 colher de sopa picada (8g)

alho, picado

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

camarão, cru, descascado e desvenado

3 oz (85g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
água
1 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/2 xícara (95g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

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

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
mussarela fresca, rasgado em pedaços
1 oz (28g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (113g)
molho pesto
2 colher de sopa (31g)
mussarela fresca, rasgado em pedaços
2 oz (57g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

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.

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.