

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

Day 1 2905 kcal ● 186g proteína (26%) ● 112g gordura (35%) ● 244g carboidrato (34%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 28g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Aveia proteica de café overnight

169 kcal

Lanches

395 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 13g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

920 kcal, 31g proteína, 102g carboidratos líquidos, 38g gordura



Massa com espinafre e parmesão

731 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Jantar

900 kcal, 45g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cassoulet de feijão branco

577 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal

Day 2

2905 kcal ● 186g proteína (26%) ● 112g gordura (35%) ● 244g carboidrato (34%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 28g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Aveia proteica de café overnight
169 kcal

Lanches

395 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 13g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

920 kcal, 31g proteína, 102g carboidratos líquidos, 38g gordura



Massa com espinafre e parmesão
731 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

900 kcal, 45g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal

Day 3

2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 260g carboidrato (36%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Shake proteico verde

261 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

400 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Almoço

945 kcal, 33g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

860 kcal, 49g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Arroz integral com manteiga

417 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 260g carboidrato (36%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



Shake proteico verde

261 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

400 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Almoço

945 kcal, 33g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

860 kcal, 49g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Arroz integral com manteiga

417 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 2891 kcal ● 212g proteína (29%) ● 108g gordura (34%) ● 217g carboidrato (30%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Shake proteico verde
261 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
387 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

905 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tofu à parmegiana
1 fatias de tofu- 349 kcal



Lentilhas
347 kcal



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

Jantar

920 kcal, 28g proteína, 68g carboidratos líquidos, 56g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Salada de massa Caesar
576 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 2876 kcal ● 206g proteína (29%) ● 136g gordura (42%) ● 171g carboidrato (24%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Almoço

905 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tofu à parmegiana
1 fatias de tofu- 349 kcal



Lentilhas
347 kcal



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

Jantar

920 kcal, 28g proteína, 68g carboidratos líquidos, 56g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Salada de massa Caesar
576 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
387 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

2891 kcal ● 261g proteína (36%) ● 104g gordura (32%) ● 181g carboidrato (25%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
387 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

980 kcal, 105g proteína, 46g carboidratos líquidos, 36g gordura



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal



Lentilhas
174 kcal



Tilápia frita na frigideira
16 oz- 596 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 100g carboidratos líquidos, 25g gordura



Chili de lentilhas
725 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
13 1/3 oz (380g)
- arroz branco de grão longo
1/2 xícara (92g)
- arroz integral
13 1/4 colher de sopa (158g)
- amido de milho (cornstarch)
1 colher de sopa (8g)
- triguilho bulgur (seco)
6 3/4 colher de sopa (58g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/3 xícara (78g)
- queijo parmesão
3 oz (87g)
- ovos
8 grande (400g)
- leite integral
6 3/4 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca
1/3 lbs (151g)
- mussarela ralada
2 oz (57g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
1 3/4 pacote (280 g) (494g)
- alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
- tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1292g)
- aipo cru
9 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(380g)
- cenouras
20 1/4 médio (1236g)
- cebola
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (376g)
- vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- brócolis congelado
6 xícara (546g)
- folhas de couve
1/3 maço (57g)
- tomates inteiros enlatados
13 1/4 colher de sopa (200g)

Outro

- folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1 xícara (mL)
- óleo
1/3 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
2 3/4 colher de sopa (mL)
- azeite
1/4 lbs (mL)
- molho Caesar para salada
1/3 xícara (78g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(531g)
- laranja
3 laranja (462g)
- clementinas
6 fruta (444g)
- morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
1 1/4 xícara (183g)
- feijão branco, enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- manteiga de amendoim
5 colher de sopa (80g)
- feijão-vermelho (kidney beans)
1 1/2 lata (672g)
- tofu firme
14 oz (397g)
- lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)

Doces

Especiarias e ervas

- sal**
3/4 oz (18g)
- pimenta-do-reino**
1/3 oz (9g)
- manjericão fresco**
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
- cominho em pó**
1/4 oz (7g)
- flocos de pimenta vermelha**
1/4 colher de sopa (1g)
- pó de chili**
2 1/2 colher de chá (7g)

Bebidas

- água**
1 1/2 galão (mL)
- proteína em pó**
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- café coado**
3 colher de sopa (44g)
- proteína em pó, baunilha**
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

- xarope de bordo (maple syrup)**
2 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
1/2 xícara (41g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)
- molho de pizza**
3 colher de sopa (47g)

Lanches

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

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**
10 amêndoas (12g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru**
1 lbs (453g)
- tilápia, crua**
1 lbs (448g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
café coado
1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
café coado
3 colher de sopa (44g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas.
Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
banana, congelado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Clementina

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



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja
(37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
azeite
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
alho, picado
1 colher de chá (3g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

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.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Massa com espinafre e parmesão

731 kcal ● 27g proteína ● 27g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua

4 oz (114g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (142g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua

1/2 lbs (228g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)
espinafre fresco
1 pacote (280 g) (284g)
queijo parmesão
1/2 xícara (50g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal ● 30g proteína ● 26g gordura ● 89g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, picado

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, cortado em cubos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

cominho em pó

3/4 colher de sopa (5g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (92g)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates, picado

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

alho, cortado em cubos

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

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho e refogue até amolecerem, cerca de 10 minutos.
3. Acrescente os tomates, cominho, pimenta vermelha em flocos e uma boa pitada de sal. Sinta-se à vontade para adicionar mais/menos pimenta dependendo do seu nível de tolerância ao picante. Misture e toste os temperos por cerca de 1 minuto.
4. Adicione o feijão vermelho, a água e a manteiga de amendoim. Misture a manteiga de amendoim na água, desfazendo-a até obter uma consistência de molho. Cozinhe por mais 5-8 minutos até que os feijões estejam aquecidos e o molho esteja borbulhando.
5. Coloque o arroz no prato e despeje o curry por cima. 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 25g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

mussarela ralada

1 oz (28g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho de pizza

3 colher de sopa (47g)

mussarela ralada

2 oz (57g)

tofu firme, secar com papel-toalha

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque 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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal ● 90g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

azeite
4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
tilápia, crua
16 oz (448g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Banana

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:
ovos
4 grande (200g)

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.

Iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:
Iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:
Iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
morangos congelados
3/4 xícara, sem descongelar (112g)
amêndoas
5 amêndoas (6g)
água
1 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
amêndoas
10 amêndoas (12g)
água
2 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

4 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

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

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
cenouras, descascado e fatiado
1 1/2 grande (108g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
cenouras, descascado e fatiado
3 grande (216g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (659g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjericão fresco
4 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
mussarela fresca, fatiado
1/3 lbs (151g)
tomates, fatiado
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 lbs (453g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Arroz integral com manteiga

417 kcal ● 6g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
arroz integral
6 2/3 colher de sopa (79g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
5/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
arroz integral
13 1/3 colher de sopa (158g)
sal
5 pitada (4g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de massa Caesar

576 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 61g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/6 maço (28g)
queijo parmesão
4 colher de chá (8g)
molho Caesar para salada
2 2/3 colher de sopa (39g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1/3 lbs (152g)
tomates
16 colher de sopa de tomates-cereja (149g)
azeite
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/3 maço (57g)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
molho Caesar para salada
1/3 xícara (78g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

1. Cozinhe a massa conforme a embalagem. Escorra e coloque em uma tigela e deixe esfriar completamente.
2. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
3. Misture os tomates com azeite e coloque-os em uma assadeira. Asse por 8-10 minutos até ficarem macios e estourando. Retire e deixe esfriar.
4. Rasgue a couve em pedaços e adicione à massa resfriada.
5. Adicione os tomates, sal e pimenta à massa e misture.
6. Refrigere a tigela.
7. Sirva com parmesão e molho.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Chili de lentilhas

725 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 92g carboidrato ● 23g fibra



óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
6 2/3 colher de sopa (80g)
pó de chili
2 1/2 colher de chá (7g)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
6 2/3 colher de sopa (58g)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
13 1/3 colher de sopa (200g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
alho, picado finamente
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.