

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

Day 1

1314 kcal ● 103g proteína (31%) ● 42g gordura (29%) ● 106g carboidrato (32%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

410 kcal, 12g proteína, 46g carboidratos líquidos, 16g gordura



Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s)- 331 kcal

Lanches

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Pretzels

110 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Seitan simples

4 oz- 244 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1324 kcal ● 102g proteína (31%) ● 40g gordura (27%) ● 115g carboidrato (35%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

420 kcal, 11g proteína, 55g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Suco de fruta

2/3 copo(s)- 76 kcal



Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Seitan simples

4 oz- 244 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Lanches

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1339 kcal ● 111g proteína (33%) ● 47g gordura (31%) ● 98g carboidrato (29%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

380 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Seitan com alho e pimenta

228 kcal



Arroz com limão

203 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g proteína (32%) ● 42g gordura (28%) ● 118g carboidrato (35%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 4g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Aveia de chocolate com banana

225 kcal

Almoço

380 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Seitan com alho e pimenta

228 kcal



Arroz com limão

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g proteína (30%) ● 27g gordura (19%) ● 132g carboidrato (42%) ● 27g fibra (9%)

Café da manhã

225 kcal, 4g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Aveia de chocolate com banana

225 kcal

Almoço

390 kcal, 10g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura



Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Jantar

325 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1 1/3 xícara(s)- 96 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1292 kcal ● 108g proteína (33%) ● 35g gordura (25%) ● 109g carboidrato (34%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)
310 kcal

Jantar

325 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1 1/3 xícara(s)- 96 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal

Day 7

1262 kcal ● 102g proteína (32%) ● 44g gordura (31%) ● 93g carboidrato (29%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)
310 kcal

Jantar

295 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 19g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
294 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- framboesas
22 1/4 oz (631g)
- morangos
1 1/2 xícara, inteira (216g)
- suco de fruta
23 1/3 fl oz (mL)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Produtos de panificação

- pão
1/3 lbs (160g)

Produtos de nozes e sementes

- manteiga de amêndoas
3 oz (79g)
- sementes de linhaça
3 pitada (3g)
- leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)
- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- sementes de gergelim
4 pitada (2g)
- sementes de chia
4 pitada (2g)

Gorduras e óleos

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

Outro

- queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (264g)
- espinafre fresco
1/2 oz (14g)
- alho
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)
- folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (85g)
- pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- chalotas
1/4 dente(s) de alho (14g)
- batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- aipo cru
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
- pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- cogumelos
3 1/3 xícara, pedaços ou fatias (233g)
- cebolinha
1 colher de sopa, fatiado (8g)
- abobrinha
1 médio (196g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (680g)
- lentilhas, cruas
1/4 xícara (53g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- sal
3/4 pitada (1g)

- gotas de chocolate**
2 colher de sopa (28g)
- redução de vinagre balsâmico**
1/4 colher de sopa (mL)
- tenders 'chik'n' sem carne**
8 pedaços (204g)
- folhas verdes variadas**
2/3 embalagem (155 g) (103g)
- tempero italiano**
1/2 colher de chá (2g)
- farinha de amêndoas**
1 colher de sopa (7g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
1/2 xícara (45g)

Bebidas

- proteína em pó**
18 1/4 oz (517g)
- água**
16 xícara (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
2 xícara (mL)
- café coado**
3 colher de sopa (44g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
13 1/3 oz (378g)
 - arroz branco de grão longo**
2/3 xícara (123g)
 - quinoa, crua**
1/4 xícara (47g)
-

- tempero de limão e pimenta**
5 pitada (1g)
- páprica**
1/4 colher de chá (0g)
- alecrim seco**
1/4 colher de chá (0g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)**
1 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
3 oz (81g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
framboesas
10 framboesas (19g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
manteiga de amêndoas
3 colher de sopa (48g)
sementes de linhaça
3 pitada (3g)
framboesas
30 framboesas (57g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoas sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia de chocolate com banana

225 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de chá (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/4 xícara(s) (20g)
gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)
banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara(s) (41g)
gotas de chocolate
2 colher de sopa (28g)
banana, fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)

163 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

morangos
1 1/2 xícara, inteira (216g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 copo(s)

suco de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)
caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 oz (14g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara(s) (120g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

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



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s) - 244 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 batata-doce(s)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

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

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (~21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (~21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)

310 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

1/4 xícara (mL)

quinoa, crua

2 colher de sopa (23g)

lentilhas, cruas

2 colher de sopa (26g)

páprica

1 pitada (0g)

tempero italiano

1/4 colher de chá (1g)

alecrim seco

1 pitada (0g)

alho, cortado em cubos

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

cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (29g)

cogumelos, picado grosseiramente

1 2/3 xícara, pedaços ou fatias (117g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3 1/3 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

6 2/3 colher de sopa (mL)

quinoa, crua

1/4 xícara (47g)

lentilhas, cruas

1/4 xícara (53g)

páprica

1/4 colher de chá (0g)

tempero italiano

1/2 colher de chá (2g)

alecrim seco

1/4 colher de chá (0g)

alho, cortado em cubos

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

cebola, cortado em cubos

5/6 pequeno (58g)

cogumelos, picado grosseiramente

3 1/3 xícara, pedaços ou fatias (233g)

1. Em uma panela em fogo médio, refogue cebolas e alho no óleo até ficarem macios, alguns minutos.
2. Adicione os cogumelos e os temperos e mexa, cozinhando por um ou dois minutos.
3. Adicione todos os ingredientes restantes e leve a ferver. Cozinhe sem tampar por cerca de 20–25 minutos ou até a quinoa e as lentilhas estarem macias. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

proteína em pó

1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

proteína em pó

1 colher de sopa (6g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

4 oz (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan com alho e pimenta

228 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de chá (mL)
cebola
4 colher de chá, picada (13g)
pimentão verde
2 colher de chá, picada (6g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
água
1 colher de chá (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
seitan, estilo frango
2 2/3 oz (76g)
alho, picado fino
5/6 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Arroz com limão

203 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1/3 colher de chá (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
5 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

1. Combine todos os ingredientes EXCETO o lemon pepper em uma panela.
2. Leve a ferver, então reduza o fogo.
3. Cubra a panela e deixe cozinhar lentamente por 20 minutos, ou até que o líquido seja absorvido.
4. Polvilhe com lemon pepper antes de servir.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Framboesas

1 1/3 xícara(s) - 96 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 1/3 xícara (164g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 2/3 xícara (328g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

cebolinha

1 colher de sopa, fatiado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de chia

4 pitada (2g)

abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.

2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.

3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.

4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).

5. 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.