

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

Day 1

2906 kcal ● 199g proteína (27%) ● 102g gordura (31%) ● 253g carboidrato (35%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Torrada com banana e cottage

2 torrada(s)- 322 kcal

Lanches

330 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pretzels

110 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

935 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 44g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

930 kcal, 45g proteína, 78g carboidratos líquidos, 41g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 2

2848 kcal ● 187g proteína (26%) ● 78g gordura (25%) ● 305g carboidrato (43%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Torrada com banana e cottage
2 torrada(s)- 322 kcal

Lanches

330 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pretzels
110 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

875 kcal, 28g proteína, 78g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Pizza margherita em flatbread
792 kcal

Jantar

935 kcal, 35g proteína, 144g carboidratos líquidos, 14g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
554 kcal



Arroz branco
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Day 3

2867 kcal ● 202g proteína (28%) ● 126g gordura (40%) ● 195g carboidrato (27%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



French toast de canela com molho de iogurte
263 kcal

Lanches

265 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte e pepino
264 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada caprese
249 kcal



Tofu empanado em nozes
659 kcal

Day 4

2867 kcal ● 202g proteína (28%) ● 126g gordura (40%) ● 195g carboidrato (27%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



French toast de canela com molho de iogurte

263 kcal

Lanches

265 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte e pepino

264 kcal

Almoço

925 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



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

564 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada caprese

249 kcal



Tofu empanado em nozes

659 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

2876 kcal ● 201g proteína (28%) ● 92g gordura (29%) ● 244g carboidrato (34%) ● 67g fibra (9%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 58g proteína, 74g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal

Jantar

945 kcal, 51g proteína, 131g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Day 6

2876 kcal ● 201g proteína (28%) ● 92g gordura (29%) ● 244g carboidrato (34%) ● 67g fibra (9%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 58g proteína, 74g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal

Jantar

945 kcal, 51g proteína, 131g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Day 7

2903 kcal ● 191g proteína (26%) ● 138g gordura (43%) ● 181g carboidrato (25%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1020 kcal, 69g proteína, 40g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh- 868 kcal

Jantar

920 kcal, 30g proteína, 103g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal



Massa com espinafre e parmesão

731 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha
4 grande (1292g)
- aipo cru
1/2 maço (262g)
- mistura de legumes congelados
3/4 pacote (280 g) (213g)
- folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- tomates
8 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1073g)
- pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (778g)
- salsa fresca
1 1/6 maço (23g)
- cebola
1 1/4 pequeno (88g)
- espinafre fresco
1 1/2 pacote (280 g) (455g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo de cabra
4 oz (113g)
- manteiga
1/4 vara (30g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- iogurte grego desnatado, natural
1 1/3 xícara (368g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- mussarela ralada
10 colher de sopa (54g)
- iogurte grego desnatado
3 xícara (840g)
- ovos
12 3/4 médio (562g)
- mussarela fresca
9 1/2 oz (269g)
- queijo parmesão
2 1/2 oz (70g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)

Sopas, molhos e caldos

Especiarias e ervas

- canela
2 1/2 g (3g)
- pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- sal
2 g (2g)
- vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- manjerição fresco
1 oz (26g)
- mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- curry em pó
1 colher de sopa (6g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)
- chips de banana-da-terra
1/4 lbs (106g)

Outro

- proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (441g)
- molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
- levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

Doces

- cacau em pó
2 colher de chá (4g)
- geleia
2 colher de sopa (42g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim
5 oz (145g)
- grão-de-bico, enlatado
6 lata (2763g)
- tofu firme
1 lbs (454g)

- molho para macarrão
1 xícara (260g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (270g)
- couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- massa seca crua
4 oz (114g)

Bebidas

- água
21 1/3 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Produtos de panificação

- pão
2/3 lbs (320g)
- pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (634g)
- Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- suco de limão
4 fl oz (mL)
- clementinas
3 fruta (222g)
- cranberries secas
4 colher de chá (13g)

- molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

- tempeh
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- óleo
2/3 oz (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)
- azeite
1 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
2 3/4 oz (mL)
- maionese
4 colher de sopa (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
3/4 xícara, picada (87g)
 - miolos de girassol
4 oz (115g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

Torrada com banana e cottage

2 torrada(s) - 322 kcal ● 23g proteína ● 4g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (81g)

canela

2 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado

2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (162g)

canela

4 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 xícara (226g)

pão

4 fatia (128g)

1. Torre o pão.
 2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
 3. Polvilhe canela por cima e sirva!
-

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

French toast de canela com molho de iogurte

263 kcal ● 25g proteína ● 9g gordura ● 18g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

canela

2 pitada (1g)

ovos

1 extra grande (56g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

canela

4 pitada (1g)

ovos

2 extra grande (112g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Quebre o ovo em uma tigela e bata com um garfo até ficar bem misturado.\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\nPasse o pão na mistura de ovo até ficar totalmente coberto e encharcado.\r\nColoque o pão na frigideira e cozinhe por cerca de um a dois minutos de cada lado, até dourar.\r\nRetire o pão, polvilhe com canela e sirva com o iogurte como molho para mergulhar.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Clementina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal ● 26g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1/4 colher de sopa (2g)

tomates, cortado ao meio

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

queijo parmesão

3 colher de sopa (15g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

alho, picado

3/4 colher de sopa (6g)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (168g)

queijo parmesão

1/2 xícara (45g)

espinafre fresco

9 xícara(s) (270g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

ovos

9 grande (450g)

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal ● 15g proteína ● 33g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

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

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1 sanduíche(s)

geleia

2 colher de sopa (42g)

pão

2 fatia (64g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)



1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
 2. Junte as fatias de pão e aproveite.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



alho, cortado em cubos bem pequenos

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

tomates, fatiado finamente

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

7 1/2 folhas (4g)

mussarela ralada

10 colher de sopa (54g)

pão naan

1 1/4 pedaço(s) (113g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
 2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
 3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
 4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
 5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
 6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
 7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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

564 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 77g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

2 1/2 colher de sopa, picado (9g)

cebola, cortado em cubos

5/8 pequeno (44g)

molho de pimenta sriracha

1 1/4 colher de chá (6g)

iogurte grego desnatado, natural

2 1/2 colher de sopa (44g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

5/8 lata (280g)

arroz branco de grão longo

5 colher de sopa (58g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

5 colher de sopa, picado (19g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 pequeno (88g)

molho de pimenta sriracha

2 1/2 colher de chá (13g)

iogurte grego desnatado, natural

5 colher de sopa (88g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 1/4 lata (560g)

arroz branco de grão longo

10 colher de sopa (116g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

manjeriçã fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

mussarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

manjeriçã fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal ● 58g proteína ● 32g gordura ● 74g carboidrato ● 37g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

aipo cru, fatiado

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

suco de limão, dividido

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3 lata (1344g)

folhas verdes variadas

6 oz (170g)

miolos de girassol

6 colher de sopa (72g)

aipo cru, fatiado

6 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (102g)

curry em pó

1 colher de sopa (6g)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

suco de limão, dividido

6 colher de sopa (mL)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Rende 8 oz de tempeh

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels, crocantes, salgados

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

logurte e pepino

264 kcal ● 31g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado
2 xícara (560g)
pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Chips de banana-da-terra

188 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

chips de banana-da-terra
1/4 lbs (106g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz
-

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Rende 8 metade(s) de abobrinha

abobrinha

4 grande (1292g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

molho para macarrão

1 xícara (260g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

molho teriyaki

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)



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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

vinagrete balsâmico

3 1/2 colher de chá (mL)

manjericão fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

folhas verdes variadas

5/8 embalagem (155 g) (90g)

mussarela fresca

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

mussarela fresca

1/4 lbs (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Tofu empanado em nozes

659 kcal ● 25g proteína ● 56g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (227g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, escorrido

1 lbs (454g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

nozes

2/3 xícara, picada (77g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

alho, cortado em cubos

4 dente(s) (de alho) (12g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal ● 27g proteína ● 7g gordura ● 98g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

2 1/3 ramos (2g)

tomates, picado

5/8 tomate roma (47g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

5/8 lata (261g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (88g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

cominho em pó

1/2 colher de chá (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

5/8 caixa (165 g) (96g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

4 2/3 ramos (5g)

tomates, picado

1 1/6 tomate roma (93g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/6 lata (523g)

pepino, picado

5/8 pepino (≈21 cm) (176g)

suco de limão

1 3/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1 1/6 caixa (165 g) (192g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

cranberries secas

4 colher de chá (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Massa com espinafre e parmesão

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



alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

2 pitada (2g)

queijo parmesão

4 colher de sopa (25g)

espinafre fresco

1/2 pacote (280 g) (142g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

massa seca crua

4 oz (114g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.
-