

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

Day 1

3045 kcal ● 249g proteína (33%) ● 82g gordura (24%) ● 290g carboidrato (38%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)
5 dosador- 545 kcal

Almoço

1005 kcal, 58g proteína, 112g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)
2 sub(s)- 936 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
68 kcal

Jantar

835 kcal, 27g proteína, 124g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal



[Macarrão com espinafre e homus](#)
473 kcal



[Pão naan](#)
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 2

2948 kcal ● 254g proteína (35%) ● 94g gordura (29%) ● 222g carboidrato (30%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)
5 dosador- 545 kcal

Almoço

905 kcal, 63g proteína, 43g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal



[Refogado de cenoura com carne moída](#)
830 kcal

Jantar

835 kcal, 27g proteína, 124g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal



[Macarrão com espinafre e homus](#)
473 kcal



[Pão naan](#)
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa
346 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Aveia instantânea com leite de amêndoa
1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

905 kcal, 63g proteína, 43g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
830 kcal

Jantar

785 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 56g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Zoodles com molho de abacate
471 kcal

Café da manhã

415 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Iogurte de amêndoa turbinado
1 recipiente(s)- 242 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Aveia instantânea com leite de amêndoa
1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

950 kcal, 48g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Sanduíche básico de tofu
2 sanduíche(s)- 884 kcal

Jantar

785 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 56g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Zoodles com molho de abacate
471 kcal

Café da manhã

415 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

logurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s)- 242 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura

Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura

Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

950 kcal, 48g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura

Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Sanduíche básico de tofu

2 sanduíche(s)- 884 kcal

Jantar

795 kcal, 26g proteína, 134g carboidratos líquidos, 12g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Massa com molho pronto

680 kcal

Café da manhã

390 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura

Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal

Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura

logurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura

Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura

Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

920 kcal, 48g proteína, 67g carboidratos líquidos, 43g gordura

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal

Lentilhas

347 kcal

Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Day 7

3037 kcal ● 241g proteína (32%) ● 110g gordura (33%) ● 199g carboidrato (26%) ● 70g fibra (9%)

Café da manhã

390 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura



Quinoa
1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

920 kcal, 48g proteína, 67g carboidratos líquidos, 43g gordura



Couve-de-bruxelas assada
232 kcal



Lentilhas
347 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Bebidas

- ☐ água
2 3/4 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
2 1/2 lbs (1097g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
5 sachê (215g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1093g)
- ☐ cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (297g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/3 xícara(s) (40g)
- ☐ alho
4 2/3 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ coentro fresco
5 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ cenouras
6 2/3 grande (480g)
- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 lbs (454g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)
- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (128g)
- ☐ homus
1/4 lbs (95g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1126g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (354g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2/3 lbs (304g)
- ☐ quinoa, crua
1 xícara (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ suco de limão
5 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ framboesas
18 1/2 oz (522g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ manjerição fresco
2 xícara, folhas inteiras (48g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

- ☐ almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
 - ☐ levedura nutricional
1/4 oz (6g)
 - ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
 - ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (496g)
 - ☐ leite de soja, sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
 - ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
4 recipiente (600g)
 - ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
 - ☐ queijo vegano, fatiado
4 fatia(s) (80g)
-

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal  4g proteína  8g gordura  6g carboidrato  1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal  34g proteína  18g gordura  10g carboidrato  1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
manteiga de amendoim
1 colher de chá (5g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
cubos de gelo
1/4 xícara(s) (35g)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)
cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Misture até ficar homogêneo.
3. Sirva gelado.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal  7g proteína  14g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

logurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s) - 242 kcal  10g proteína  13g gordura  17g carboidrato  5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado

1 recipiente (150g)

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

framboesas

8 framboesas (15g)

nibs de cacau

1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado

2 recipiente (300g)

pó proteico

2 colher de sopa (12g)

framboesas

16 framboesas (30g)

nibs de cacau

2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte de amêndoa e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas

8 almôndega(s) (240g)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Refogado de cenoura com carne moída

830 kcal ● 62g proteína ● 37g gordura ● 38g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

coentro fresco, picado
2 1/2 colher de sopa, picado (7g)
cebola, picado
5/6 grande (125g)
alho, picado finamente
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
óleo
5 colher de chá (mL)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
3 1/3 pitada (1g)
água
5 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
10 oz (283g)
cenouras
3 1/3 grande (240g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado
5 colher de sopa, picado (15g)
cebola, picado
1 2/3 grande (250g)
alho, picado finamente
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
óleo
1/4 xícara (mL)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (2g)
água
1/4 xícara (mL)
molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 lbs (567g)
cenouras
6 2/3 grande (480g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Sanduíche básico de tofu

2 sanduíche(s) - 884 kcal ● 47g proteína ● 42g gordura ● 68g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

4 fatia(s) (336g)

pão

4 fatia(s) (128g)

óleo

2 colher de chá (mL)

maionese vegana

1 colher de sopa (15g)

queijo vegano, fatiado

2 fatia(s) (40g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

8 fatia(s) (672g)

pão

8 fatia(s) (256g)

óleo

4 colher de chá (mL)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

tomates

8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar. Tempere o tofu com os temperos de sua preferência. Monte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida - 313 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

quinoa, crua

1/2 xícara (85g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

quinoa, crua

1 xícara (170g)

água

2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Lanches 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

logurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal 5g proteína 11g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

- 1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal 5g proteína 9g gordura 13g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

- 1. Torre o pão.
- 2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal 8g proteína 4g gordura 40g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)

- 1. Aproveite.

Macarrão com espinafre e homus

473 kcal 15g proteína 15g gordura 62g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos
1/3 pequeno (23g)
tomates, picado
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
homus
1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos
2/3 pequeno (47g)
tomates, picado
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1 1/3 xícara(s) (40g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
homus
1/4 lbs (95g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

471 kcal ● 10g proteína ● 31g gordura ● 18g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes
1 abacate(s) (201g)

abobrinha
1 grande (323g)

manjeriçao fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)

tomates, cortado ao meio
10 tomatinhos (170g)

suco de limão
3 colher de sopa (mL)

água
1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes
2 abacate(s) (402g)

abobrinha
2 grande (646g)

manjeriçao fresco
2 xícara, folhas inteiras (48g)

tomates, cortado ao meio
20 tomatinhos (340g)

suco de limão
6 colher de sopa (mL)

água
2/3 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriçao no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Jantar 3

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

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

Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

massa seca crua
1/3 lbs (152g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal 7g proteína 14g gordura 12g carboidrato 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- azeite
- 3 colher de chá (mL)
- couve-de-bruxelas
- 1/2 lbs (227g)
- pimenta-do-reino
- 1 1/3 pitada, moído (0g)
- sal
- 2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 2 colher de sopa (mL)
- couve-de-bruxelas
- 16 oz (454g)
- pimenta-do-reino
- 1/3 colher de chá, moído (1g)
- sal
- 4 pitada (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Lentilhas

347 kcal 24g proteína 1g gordura 51g carboidrato 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- sal
- 1 pitada (1g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 2 pitada (2g)
- água
- 4 xícara(s) (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tofu básico

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal 121g proteína 3g gordura 5g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
5 xícara(s) (mL)
pó proteico
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Para todas as 7 refeições:

água
35 xícara(s) (mL)
pó proteico
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

1. A receita não possui instruções.