

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

## Dia 1

3506 kcal ● 247g proteína (28%) ● 144g gordura (37%) ● 263g carboidrato (30%) ● 43g fibra (5%)

### Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos com pesto**  
4 ovos- 396 kcal



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

435 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1120 kcal, 56g proteína, 126g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara**  
6 metade(s) de abobrinha- 576 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
3 pote(s)- 543 kcal

### Jantar

1090 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tofu laranja com gergelim**  
17 1/2 onça(s) de tofu- 943 kcal



**Brócolis assado**  
147 kcal

## Dia 2

3548 kcal ● 231g proteína (26%) ● 171g gordura (43%) ● 216g carboidrato (24%) ● 56g fibra (6%)

### Café da manhã

480 kcal, 28g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos com pesto**  
4 ovos- 396 kcal



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

435 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1160 kcal, 41g proteína, 79g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
2 1/2 lata(s)- 884 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal

### Jantar

1090 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tofu laranja com gergelim**  
17 1/2 onça(s) de tofu- 943 kcal



**Brócolis assado**  
147 kcal

## Dia 3

3489 kcal ● 230g proteína (26%) ● 174g gordura (45%) ● 206g carboidrato (24%) ● 43g fibra (5%)

### Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Omelete picante com tomate seco ao sol e feta**  
354 kcal



**Barra de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Lanches

455 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1010 kcal, 53g proteína, 111g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada de quinoa com abóbora butternut**  
403 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal



**Barra proteica**  
2 barra- 490 kcal

### Jantar

1110 kcal, 52g proteína, 23g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Tofu ao molho buffalo**  
1064 kcal



**Brócolis assado**  
49 kcal

## Dia 4

3570 kcal ● 241g proteína (27%) ● 142g gordura (36%) ● 276g carboidrato (31%) ● 55g fibra (6%)

### Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Omelete picante com tomate seco ao sol e feta**  
354 kcal



**Barra de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Lanches

455 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1055 kcal, 44g proteína, 145g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Arroz branco**  
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



**Salada de massa caprese**  
485 kcal

### Jantar

1150 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
8 oz de tempeh- 868 kcal

## Dia 5

3538 kcal ● 239g proteína (27%) ● 137g gordura (35%) ● 284g carboidrato (32%) ● 51g fibra (6%)

### Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Omelete picante com tomate seco ao sol e feta**  
354 kcal



**Barra de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Lanches

420 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1055 kcal, 44g proteína, 145g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Arroz branco**  
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



**Salada de massa caprese**  
485 kcal

### Jantar

1150 kcal, 72g proteína, 59g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
8 oz de tempeh- 868 kcal

## Dia 6

3452 kcal ● 220g proteína (26%) ● 124g gordura (32%) ● 289g carboidrato (34%) ● 76g fibra (9%)

### Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 66g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cereal rico em fibras**  
227 kcal



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

420 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1065 kcal, 60g proteína, 158g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
803 kcal

### Jantar

1060 kcal, 39g proteína, 22g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Tofu empanado em nozes**  
989 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
71 kcal

## Dia 7

3452 kcal ● 220g proteína (26%) ● 124g gordura (32%) ● 289g carboidrato (34%) ● 76g fibra (9%)

### Café da manhã

530 kcal, 24g proteína, 66g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cereal rico em fibras**  
227 kcal



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

420 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1065 kcal, 60g proteína, 158g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
803 kcal

### Jantar

1060 kcal, 39g proteína, 22g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Tofu empanado em nozes**  
989 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
71 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
14 grande (700g)
- queijo de cabra  
3 oz (85g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
3 recipiente (170 g) (510g)
- queijo feta  
1/4 lbs (122g)
- leite integral  
5 xícara(s) (1200mL)
- mussarela fresca  
2 oz (57g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho pesto  
1/4 lbs (95g)
- molho para macarrão  
3/4 xícara (195g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)
- molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (120mL)
- molho barbecue  
1 1/2 xícara (429g)

## Frutas e sucos de frutas

- laranja  
9 laranja (1407g)
- Toranja  
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- suco de limão  
1 1/2 fl oz (45mL)

## Bebidas

- proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água  
29 xícara(s) (6913mL)

## Lanches

- barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)
- barra de granola grande  
3 barra (111g)
- barrinha de granola pequena  
3 barra (75g)

## Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)  
1/2 xícara (60g)
- quinoa, crua  
4 colher de sopa (43g)
- arroz branco de grão longo  
13 1/4 colher de sopa (154g)
- massa seca crua  
4 oz (113g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
5 colher de chá (15g)
- amêndoas  
5 colher de sopa, inteira (45g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/4 lbs (96g)
- nozes  
1 xícara, picada (116g)

## Vegetais e produtos vegetais

- alho  
11 dente(s) (de alho) (33g)
- brócolis congelado  
3 1/2 embalagem (994g)
- abobrinha  
3 grande (969g)
- tomates secos ao sol  
3 oz (85g)
- abóbora butternut, crua  
3/4 xícara, cubos (105g)
- tomates  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (690g)
- pepino  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
- cebola roxa  
2 1/2 pequeno (175g)
- couve-flor  
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)

## Especiarias e ervas

- sal  
2 1/2 colher de chá (15g)
- pimenta-do-reino  
1 colher de chá, moído (2g)
- alho em pó  
1 colher de chá (3g)

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado  
1 xícara (146g)
- molho de soja (tamari)  
4 oz (95mL)
- tofu firme  
5 lbs (2268g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- manteiga de amendoim  
1/2 xícara (129g)
- feijão branco, enlatado  
1/2 lata(s) (220g)
- lentilhas, cruas  
3/4 xícara (144g)

## Doces

- açúcar  
5 colher de sopa (65g)

## Outro

- molho de pimenta sriracha  
2 1/2 colher de sopa (38g)
- óleo de gergelim  
2 1/2 colher de sopa (38mL)
- Grão-de-bico torrado  
1/2 xícara (57g)
- barra de proteína (20g de proteína)  
2 barra (100g)
- levedura nutricional  
1/4 lbs (98g)
- Cereal rico em fibras  
1 1/3 xícara (80g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

- cebola em pó  
1 colher de chá (2g)
- pimenta caiena  
3 pitada (1g)
- tomilho seco  
1 1/2 colher de sopa, moído (6g)
- mostarda Dijon  
3 colher de sopa (45g)

## Gorduras e óleos

- molho ranch  
6 colher de sopa (90mL)
  - óleo  
1 1/2 colher de sopa (23mL)
  - azeite  
3/4 oz (22mL)
  - molho para salada  
10 colher de sopa (151mL)
  - maionese  
6 colher de sopa (90mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos com pesto

4 ovos - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

4 grande (200g)

**molho pesto**

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

8 grande (400g)

**molho pesto**

4 colher de sopa (64g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Omelete picante com tomate seco ao sol e feta

354 kcal ● 22g proteína ● 21g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**tomates secos ao sol**  
1 oz (28g)  
**queijo feta**  
4 colher de sopa, esfarelada (38g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (3mL)  
**pimenta caiena**  
1 pitada (0g)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**tomates secos ao sol**  
3 oz (85g)  
**queijo feta**  
3/4 xícara, esfarelada (113g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (8mL)  
**pimenta caiena**  
3 pitada (1g)  
**tomilho seco**  
1 1/2 colher de sopa, moído (6g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata. Misture o tomilho, a pimenta caiena e um pouco de pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura de ovos, formando uma camada uniforme.
3. Polvilhe o restante dos ingredientes sobre os ovos e deixe cozinhar por um ou dois minutos.
4. Com uma espátula, dobre metade da omelete sobre a outra metade e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até que esteja totalmente cozida. Sirva.

### Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de granola grande**  
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**Cereal rico em fibras**  
2/3 xícara (40g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (120mL)

Para todas as 2 refeições:

**Cereal rico em fibras**  
1 1/3 xícara (80g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (240mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

6 metade(s) de abobrinha - 576 kcal ● 32g proteína ● 30g gordura ● 31g carboidrato ● 14g fibra



Rende 6 metade(s) de abobrinha

#### molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

#### queijo de cabra

3 oz (85g)

#### abobrinha

3 grande (969g)

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.

### iogurte com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 543 kcal ● 25g proteína ● 7g gordura ● 95g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 pote(s)

#### iogurte saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente (170 g) (510g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

---

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g gordura ● 75g carboidrato ● 20g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

**sopa enlatada com pedaços  
(variedades cremosas)**

2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salada de quinoa com abóbora butternut

403 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 6g fibra



#### quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

#### sementes de abóbora torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

#### queijo feta

1 colher de sopa (9g)

#### azeite, dividido

1 colher de sopa (15mL)

#### abóbora butternut, crua, descascado, sem sementes, cortado em cubos

3/4 xícara, cubos (105g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os cubos de abóbora butternut com apenas metade do azeite e sal/pimenta a gosto. Arrume em uma assadeira e cozinhe por 25–30 minutos até ficarem macios.
3. Enquanto isso, cozinhe a quinoa conforme a embalagem.
4. Transfira a quinoa para uma tigela e coloque a abóbora, as sementes de abóbora e o feta por cima. Regue com o restante do azeite e sirva.

### 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)

### Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 barra

#### barra de proteína (20g de proteína)

2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2 xícara(s) (480mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
4 xícara(s) (960mL)

1. A receita não possui instruções.

### Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
5/6 xícara(s) (198mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 2/3 colher de sopa (77g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (395mL)  
**arroz branco de grão longo**  
13 1/3 colher de sopa (154g)

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.

### Salada de massa caprese

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (356mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 xícara(s) (711mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

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.

### Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

**molho barbecue**  
3/4 xícara (215g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**levadura nutricional**  
3/4 xícara (45g)  
**couve-flor**  
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)  
(795g)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
1 1/2 xícara (429g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**levadura nutricional**  
1 1/2 xícara (90g)  
**couve-flor**  
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)  
(1590g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Toranja

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



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

**Toranja**  
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

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)

### Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

### Barra de granola pequena

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



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**

1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

**barrinha de granola pequena**

3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tofu laranja com gergelim

17 1/2 onça(s) de tofu - 943 kcal ● 46g proteína ● 44g gordura ● 88g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**

2 1/2 colher de sopa (38mL)

**açúcar**

2 1/2 colher de sopa (33g)

**molho de pimenta sriracha**

1 1/4 colher de sopa (19g)

**amido de milho (cornstarch)**

1/4 xícara (30g)

**sementes de gergelim**

2 1/2 colher de chá (8g)

**óleo de gergelim**

1 1/4 colher de sopa (19mL)

**alho, picado**

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

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

17 1/2 oz (496g)

**laranja, espremido**

5/8 fruta (7.3 cm diâ.) (88g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**

5 colher de sopa (75mL)

**açúcar**

5 colher de sopa (65g)

**molho de pimenta sriracha**

2 1/2 colher de sopa (38g)

**amido de milho (cornstarch)**

1/2 xícara (60g)

**sementes de gergelim**

5 colher de chá (15g)

**óleo de gergelim**

2 1/2 colher de sopa (38mL)

**alho, picado**

5 dente(s) (de alho) (15g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

35 oz (992g)

**laranja, espremido**

1 1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (175g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

### Brócolis assado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
1 1/2 embalagem (426g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**alho em pó**  
3 pitada (1g)  
**cebola em pó**  
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
3 embalagem (852g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**cebola em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Tofu ao molho buffalo

1064 kcal ● 48g proteína ● 88g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



**molho Frank's Red Hot**  
1/2 xícara (119mL)  
**molho ranch**  
6 colher de sopa (90mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (23mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

### Brócolis assado

49 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**brócolis congelado**  
1/2 embalagem (142g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**cebola em pó**  
1 pitada (0g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
4 colher de sopa (60mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/2 xícara (120mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)  
**pepino, fatiado finamente**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
2 pequeno (140g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Tempeh com molho de amendoim

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



Para uma única refeição:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (65g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (15mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (10mL)  
**levadura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**manteiga de amendoim**  
1/2 xícara (129g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (30mL)  
**molho de soja (tamari)**  
4 colher de chá (20mL)  
**levadura nutricional**  
2 colher de sopa (8g)

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.

---

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Tofu empanado em nozes

989 kcal ● 37g proteína ● 85g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (8mL)  
**mostarda Dijon**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**nozes**  
1/2 xícara, picada (58g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (45mL)  
**tofu firme, escorrido**  
3/4 lbs (340g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (15mL)  
**mostarda Dijon**  
3 colher de sopa (45g)  
**nozes**  
1 xícara, picada (116g)  
**maionese**  
6 colher de sopa (90mL)  
**tofu firme, escorrido**  
1 1/2 lbs (680g)  
**alho, cortado em cubos**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

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.

---

## Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (15mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (30mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
-

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)

**água**

3 1/2 xícara(s) (830mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)

**água**

24 1/2 xícara(s) (5807mL)

1. A receita não possui instruções.
-