

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

Day 1

2994 kcal ● 206g proteína (27%) ● 114g gordura (34%) ● 215g carboidrato (29%) ● 71g fibra (10%)

Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

985 kcal, 45g proteína, 120g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
817 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

925 kcal, 62g proteína, 26g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salmão simples
8 oz- 513 kcal

Day 2

2985 kcal ● 212g proteína (28%) ● 143g gordura (43%) ● 153g carboidrato (21%) ● 59g fibra (8%)

Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

985 kcal, 55g proteína, 50g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tacos de queijo e guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

915 kcal, 58g proteína, 35g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
628 kcal



Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Day 3

3014 kcal ● 212g proteína (28%) ● 69g gordura (21%) ● 322g carboidrato (43%) ● 63g fibra (8%)

Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

950 kcal, 49g proteína, 125g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Massa de lentilha
673 kcal

Jantar

980 kcal, 63g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura



Jambalaya vegano na panela lenta
865 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 4

2980 kcal ● 206g proteína (28%) ● 55g gordura (17%) ● 357g carboidrato (48%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

495 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Bagel pequeno torrado com manteiga](#)
1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

335 kcal, 9g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

950 kcal, 49g proteína, 125g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Arroz branco](#)
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



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



[Massa de lentilha](#)
673 kcal

Jantar

980 kcal, 63g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Jambalaya vegano na panela lenta](#)
865 kcal



[Suco de fruta](#)
1 copo(s)- 115 kcal

Day 5

2979 kcal ● 267g proteína (36%) ● 62g gordura (19%) ● 278g carboidrato (37%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

495 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Bagel pequeno torrado com manteiga](#)
1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

335 kcal, 9g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

890 kcal, 113g proteína, 41g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Bacalhau ao estilo cajun](#)
21 oz- 655 kcal



[Arroz branco com manteiga](#)
162 kcal



[Legumes mistos](#)
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

1040 kcal, 60g proteína, 134g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Sopa de lentilha e legumes](#)
925 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
115 kcal

Day 6

2979 kcal ● 195g proteína (26%) ● 108g gordura (33%) ● 253g carboidrato (34%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 21g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 300 kcal

Lanches

395 kcal, 13g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com manteiga e geleia
2 fatia(s)- 267 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

935 kcal, 60g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
2 sanduíche(s)- 685 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 56g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Day 7

2979 kcal ● 195g proteína (26%) ● 108g gordura (33%) ● 253g carboidrato (34%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 21g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 300 kcal

Lanches

395 kcal, 13g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com manteiga e geleia
2 fatia(s)- 267 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

935 kcal, 60g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
2 sanduíche(s)- 685 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 56g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (197g)
- salsa fresca
5 1/4 ramos (5g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (600g)
- folhas de couve
13 1/2 oz (386g)
- aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (313g)
- alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- pimentão verde
3/8 grande (68g)
- mistura de vegetais congelados
3 1/4 xícara (439g)
- brócolis
3 xícara, picado (273g)
- cenouras
3 médio (183g)
- batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado
3 lata (1381g)
- amendoins torrados
10 colher de sopa (91g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 3/4 colher de sopa (mL)
- Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
- molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
1 3/4 colher de sopa (mL)
- tempero cajun
1 oz (24g)
- sal
1 colher de chá (7g)
- pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)

Produtos de panificação

- bagel
4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (434g)
- pão
12 fatia (384g)

Bebidas

- água
17 xícara(s) (mL)
- pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)
- maionese
4 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

- salmão
1/2 lbs (227g)
- bacalhau, cru
1 1/3 lbs (595g)

Outro

- Cereal rico em fibras
2 xícara (120g)
- guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- salsicha vegana
17 1/4 oz (489g)
- tomates em cubos
5/6 lata (795 g) (662g)
- folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

Doces

- mel
1/3 xícara (98g)

- endro seco
1/2 colher de sopa (1g)

Frutas e sucos de frutas

- laranja
4 laranja (616g)
- limão
2 pequeno (109g)
- abacates
2 abacate(s) (377g)
- suco de fruta
16 fl oz (mL)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
3/4 vara (84g)
- queijo palito
3 vara (84g)
- leite integral
5 1/2 xícara(s) (mL)
- claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 1/2 xícara (791g)
- queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ovos
4 grande (200g)

- geleia
2 1/2 oz (70g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (278g)
- seitan
6 2/3 oz (189g)

Lanches

- barra de granola grande
2 barra (74g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Cereal rico em fibras

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

mel
2 colher de sopa (42g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

2/3 xícara(s) (54g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 xícara (136g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

geleia

1 colher de sopa (21g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

2 colher de sopa (42g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal ● 42g proteína ● 16g gordura ● 88g carboidrato ● 39g fibra



cebola, fatiado finamente

7/8 pequeno (61g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 lata (784g)

salsa fresca, picado

5 1/4 ramos (5g)

vinagre de maçã

1 3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Laranja

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



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 taco(s)

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

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



Translation missing: pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Bacalhau ao estilo cajun

21 oz - 655 kcal ● 108g proteína ● 21g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 21 oz

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 1/3 colher de sopa (16g)

bacalhau, cru

1 1/3 lbs (595g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Arroz branco com manteiga

162 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 2/3 colher de sopa (56g)

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

2 xícara (452g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

2 sanduíche(s) - 685 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado

2/3 lata (299g)

pão

4 fatia (128g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

maionese

2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

aipo cru, picado

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

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado

1 1/3 lata (597g)

pão

8 fatia (256g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

endro seco

1/2 colher de sopa (1g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

maionese

4 colher de chá (mL)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

aipo cru, picado

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

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Queijo em tiras

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



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

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



Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s) - 267 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

geleia
2 colher de chá (14g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
4 colher de chá (28g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
pão
4 fatia (128g)

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

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salmão simples

8 oz - 513 kcal ● 46g proteína ● 36g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

salmão

1/2 lbs (227g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
 2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
 3. Sirva.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com tzatziki.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Jambalaya vegano na panela lenta

865 kcal ● 62g proteína ● 21g gordura ● 103g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

molho picante

1 colher de chá (mL)

salsicha vegana, fatiado

1/4 lbs (95g)

aipo cru, picado

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

cebola, picado

1/4 grande (31g)

tomates em cubos, com suco

3/8 lata (795 g) (331g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 colher de chá (4g)

alho, picado fino

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/4 grande (34g)

seitan, cortado em cubos

1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

13 1/3 colher de sopa (154g)

caldo de legumes

5/6 xícara(s) (mL)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

salsicha vegana, fatiado

6 2/3 oz (189g)

aipo cru, picado

2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)

cebola, picado

3/8 grande (63g)

tomates em cubos, com suco

5/6 lata (795 g) (662g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 1/4 colher de sopa (8g)

alho, picado fino

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

pimentão verde, sem sementes e picado

3/8 grande (68g)

seitan, cortado em cubos

6 2/3 oz (189g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Sopa de lentilha e legumes

925 kcal ● 58g proteína ● 5g gordura ● 130g carboidrato ● 33g fibra



mistura de vegetais congelados

2 1/2 xícara (337g)

alho

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

levedura nutricional

5 colher de chá (6g)

folhas de couve

1 2/3 xícara, picada (67g)

caldo de legumes

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixar cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 salsicha (150g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3 salsicha (300g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

batatas, cortado em gomos

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing: pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-